

DEINE WOCHE IN BEWEGUNG

KURSPLAN

MONTAG

09:00 - 10:00	Mein Gerätekrafttraining
11:00 - 11:45	Mein Standfest (Sturzprävention)
13:00 - 13:45	Mein RückenFit
15:00 - 15:45	Meine Entspannung
18:00 - 19:30	Krav Maga*

DIENSTAG

13:00 - 13:45	Mein Beweglichkeitstraining
19:00 - 19:45	Mein Koordinationstraining

MITTWOCH

09:00 - 09:45	Mein StabiFit
13:30 - 14:15	Mein Standfest (Sturzprävention)
19:00 - 20:30	Krav Maga*

DONNERSTAG

11:00 - 11:45	BM Balance Beckenbodenkurs
14:00 - 14:45	Mein Beweglichkeitstraining
16:00 - 16:45	Mein RückenFit
18:00 - 18:45	Mein StabiFit

FREITAG

09:00 - 10:00	Mein Gerätekrafttraining
13:30 - 14:15	Mein Koordinationstraining
15:00 - 15:45	Meine Entspannung

ALLE KURSE & DETAILS

Alle Kursinfos & Details:



Oder direkt am Front Desk:
02232-1506061
* externer Kursanbieter
Stand September 2026