

KURSPLAN

Montag

18.00 - 18.45 Uhr Rehasport
19.00 - 20.00 Uhr Bauch, Beine, Po / Tabata

Dienstag

09.15 - 10.00 Uhr Rehasport
10.15 - 11.00 Uhr Rehasport
11.15 - 11.45 Uhr Dehnung
14.00 - 14.45 Uhr Rehasport



Mittwoch

17.00 - 17.45 Uhr Rehasport
18.00 - 19.00 Uhr Funkt. Ganzkörpertraining
19.00 - 19.30 Uhr Dehnung

Freitag

10.00 - 11.00 Uhr Fit im Alltag
18.00 - 19.00 Uhr Yoga

Präventionskurse der Krankenkassen

Funktionelles Training (Outdoor)
Nordic Walking
Ich nehme ab!
Rückenschule

JETZT ANMELDEN!

+49 1578 3033123

kontakt@sportburg.org



SportBurg.org

Wo Training zum Erlebnis wird