

MONTAG

10:00-11:00 Uhr Wald und Wiesenlaufgruppe

Entdecke die Natur rund um Denstedt

18:00-19:00 Uhr Flowmotion

Meditation in Bewegung

DIENSTAG

14:00-14:45 Uhr Rehasport

Sport nach ärztlicher Verordnung für alle Altersgruppen

MITTWOCH

18:00-19:00 Uhr RückenFit

Von der Krankenkasse bezuschusster Präventionskurs

19:00-20:00 Uhr funkt. Ganzkörpertraining

Kräftigung und Stärkung des gesamten Körpers

DONNERSTAG

17:00-17:45 Uhr Rehasport

18:00-18:45 Uhr Rehasport

FREITAG

10:00-11:00 Uhr Sturzpräventionstraining

Ausbildung von Stabilität und Kraft für den Alltag



SportBurg
Denstedt

KURSP
PLAN