

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 – 10.00 <b>Krabbel-Tiger</b> Aleks Kostic Ab 24.08.2020		8.30 – 9.45 <b>Qi Gong (Vhs)</b> 02.09.-09.12.2020		09.00 – 10.00 <b>Rehasport Fit ins Alter</b>	
10.00-11.00 <b>Gymnastik intern. Frauen</b> Ursel Matthaei	10.00-11.00 <b>Rehasport Hüfte &amp; Knie</b>	10.10 – 11.25 <b>Qi Gong (Vhs)</b> 02.09.-09.12.2020	10.00-11.00 <b>Rehasport Level 2</b>	10.00-11.00 <b>Rehasport Level 2</b>	
	11.00-12.00 <b>Rehasport Level 2</b>		11.00-12.00 <b>Rehasport Level 2</b>	11.00-12.00 <b>Rehasport Level 1-2</b>	
16.00 – 17.00 <b>Rehasport Level 1</b>		15.30-16.45 <b>Move &amp; Relax</b> Aleks ab 19.08.2020 (10er Karte)	16.00 – 17.00 <b>Rehasport Level 2</b>		
17.00 – 18.00 <b>Rehasport Level 2</b>	17.00 – 18.00 <b>Reha / Pilates</b>	17.00-18.00 <b>Rehasport Level 2</b>	17.00 – 18.00 <b>Rehasport Hüfte &amp; Knie</b>	16.30-17.30 <b>JSV-Gymnastik</b> Ursel Matthaei	
18.00 – 19.00 <b>Rehasport Level 2-3</b>	18.00 -19.00 <b>Rückenfit</b> <sup>1</sup>	18.00-19.00 <b>Rehasport Level 2</b>	18.00-19.00 <b>Rehasport Level 3</b>		
19.00-20.00 <b>JSV-Gymnastik</b> Ursel Matthaei	19.30-20.30 <b>Fitnessstraining</b> Alex Kostic	19.00 – 20.00 <b>Rehasport Level 2-3</b>	18.00-19.00 <b>Fitnessstraining</b> Alex Kostic		
20.00 – 21.00 <b>JSV-Fitness-Gymnastik</b> Chris Murawski	20.00-21.00 <b>JSV-Gymnastik</b> Angelika Hirt / Renate Nägele	20.00 – 21.30 <b>Tai-Chi</b> Lieselotte Skade	20.00 – 21.00 <b>JSV-Fitness-Gymnastik</b> Chris Murawski	19.45 – 21.30 <b>JSV: Selbstverteidigung</b> Alex Kostic	

<sup>1</sup> grau unterlegte Kurse = Präventionskurse nach § 20 mit Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Rehasport: nach Themen und Belastung unterteilt, mit Rezept und als Selbstzahler möglich. Anmeldung nur bei Physiotherapie Richter unter 06232/77555

**JSV-Gymnastik: als Vereinsmitglied kostenlos, als Nichtmitglied 10er Karte für 60 Euro. Nur über den JSV**