

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		09.45 – 11.00 Qi Gong Vhs		09.00 – 10.00 Rehasport Fit ins Alter	
10.00-11.00 Gymnastik intern. Frauen Ursel Matthaei	10.00-11.00 Rehasport Hüfte & Knie	11.00 – 12.15 Qi Gong Vhs	10.00-11.00 Rehasport Level 2	10.00-11.00 Rehasport Level 2	
10.00-12.00 Demenz + Angehörige Monika Kreckel Marion Deuschel	11.00-12.00 Rehasport Level 2		11.00-12.00 Rehasport Level 2	11.00-12.00 Rehasport Level 1-2	
16.00 – 17.00 Rehasport Level 1			16.00 – 17.00 Rehasport Level 2	16.30-17.30 JSV-Gymnastik Ursel Matthaei	
17.00 – 18.00 Rehasport Level 2	17.00 – 18.00 Reha / Pilates	17.00-18.00 Rehasport Level 2	17.00 – 18.00 Rehasport Hüfte & Knie	17.30 – 18.30 Rehasport	
18.00 – 19.00 Rehasport Level 2-3	18.00 -19.00 Rückenfit ¹	18.00-19.00 Rehasport Level 2	18.00-19.00 Rehasport Level 3		
19.00-20.00 JSV-Gymnastik Ursel Matthaei		19.00 – 20.00 Rehasport Level 2-3	19.30 – 20.30 Dance-Fitness Alice Maillot		
20.00 – 21.00 Matthias Richter Basketball	20.00-21.00 JSV-Gymnastik Angelika Hirt / Renate Nägele	20.00 – 21.30 Tai-Chi Lieselotte Skade			

¹ 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