

Kurse April – Juni 2019

Sie möchten Ihre Fitness verbessern, einzelne Muskelgruppen gezielt trainieren oder lernen, richtig zu entspannen? Dann lohnt ein Blick auf unser Kursangebot! Im Folgenden finden Sie die Übersicht für das Quartal April bis Juni 2019. Anmeldungen nehmen wir gern ab 15. Januar 2019 in der HOY-REHA entgegen. Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch für Auskünfte zu den einzelnen Kursen zur Verfügung.

Kurs	Beginn	Uhrzeit
Aquafitness	Mo 01.04.2019	19.00 - 19.45 Uhr
"Aquapower"	Di 02.04.2019	18.15 - 19.00 Uhr
	Mi 03.04.2019	18.15 - 19.00 Uhr
	Do 04.04.2019	17.45 - 18.30 Uhr
	Do 04.04.2019	18.30 - 19.15 Uhr
Aquafitness	Mo 01.04.2019	18.15 - 19.00 Uhr
nur für THERAFIT-Mitglieder		
Aquagymnastik	Mo 01.04.2019	08.15 - 09.00 Uhr
"Schwerelos trainieren"	Mo 01.04.2019	09.45 - 10.30 Uhr
	Mo 01.04.2019	10.30 - 11.15 Uhr
	Mo 01.04.2019	15.45 - 16.30 Uhr
	Di 02.04.2019	08.30 - 09.15 Uhr
	Di 02.04.2019	15.00 - 15.45 Uhr
	Mi 03.04.2019	09.30 - 10.15 Uhr
	Mi 03.04.2019	10.15 - 11.00 Uhr
	Do 04.04.2019	08.45 - 09.30 Uhr
	Do 04.04.2019	11.00 - 11.45 Uhr
Aquagymnastik	Di 02.04.2019	09.30 - 10.15 Uhr
nur für THERAFIT-Mitglieder		
Beckenboden	Di 02.04.2019	09.00 - 10.00 Uhr
Fußgymnastik „Gut zu Fuß“		
Grundkurs	Mo 01.04.2019	17.45 - 18.45 Uhr
Aufbaukurs	Do 04.04.2019	17.30 - 18.30 Uhr
Junge Familie	Do 04.04.2019	09.30 - 10.15 Uhr
(AOK)	Do 04.04.2019	10.15 - 11.00 Uhr
Progressive Muskelentspannung	Mi 03.04.2019	16.00 - 17.00 Uhr
(PMR)		
Rückenschule	Mo 01.04.2019	16.30 - 17.30 Uhr
	Mi 03.04.2019	18.30 - 19.30 Uhr