

KURSPLAN WESER-FIT

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	
Kursraum	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	III	
08:00 Uhr																	
08:30 Uhr			08:30-09:00 Uhr Funktionstraining Wirbelsäule			08:30-09:15 Uhr Rehasport Orthopädie				08:00-09:00 Uhr WSG				08:30-09:00 Uhr Funktionstraining Knie und Hüfte			
09:00 Uhr	09:00-10:30 Uhr Step Aerobic			09:00-10:15 Uhr Mach mit - bleib fit						09:00-10:00 Uhr WSG		09:00-10:00 Uhr Bodystyle mit Kleinkind	09:00-10:00 Uhr Mach mit- bleib fit		09:00-10:00 Uhr Qi Gong Knochenmark waschen		
09:30 Uhr						09:30-11:00 Uhr Yoga für Alle		09:30-10:15 Uhr Stuhlgymnastik		10:00-11:00 Uhr WSG			10:00-11:00 Uhr Mach mit- werd fit		10:00-11:00 Uhr Gesundheits Qi Gong	10:00-11:00 Uhr Jumping Fitness Kids*	
10:00 Uhr																	
10:30 Uhr				10:15-11:30 Uhr Mach mit - werd fit			10:45-11:30 Uhr Rehasport WSG Yoga				11:00-11:00 Uhr Rehasport Orthopädie					11:00-11:45 Uhr Rehasport Neurologie	11:00-12:00 Uhr Jumping Fitness*
11:00 Uhr																	
11:30 Uhr																	
12:00 Uhr																	
	Gesundheit			Prävention			Rehabilitation			Funktionstraining			Fitness			Spaß	
15:00 Uhr																	
15:30 Uhr																	
16:00 Uhr																	
16:30 Uhr	16:00-17:00 Uhr Bodystyle mit Kleinkind							16:30-17:00 Uhr Funktionstraining Wirbelsäule					15:45-16:45 Uhr Zumba Kids				
17:00 Uhr				17:00-17:45 Uhr Powerzirkel				17:00-17:30 Uhr Bauch muss weg									
17:30 Uhr							17:30-18:30 Uhr WSG						17:00-17:30 Uhr Funktionstraining Wirbelsäule		17:00-18:00 Uhr Jumping Fitness*		
18:00 Uhr	18:00-19:00 Uhr Zumba Gold			18:00-19:00 Uhr HOT IRON 1*		18:30-19:30 Uhr Step Aerobic*											
18:30 Uhr							18:30-19:30 Uhr Zumba						18:30-19:15 Uhr Fatburner				
19:00 Uhr	19:00-20:00 Uhr Bauch,Beine,Po*			19:00-20:00 Uhr Rücken Fit	19:00-20:00 Uhr Pilates					19:00-20:00 Uhr Bauch,Beine,Po*			19:15-20:15 Uhr Pilates				
19:30 Uhr																	
20:00 Uhr	20:00-20:45 Uhr Ganzkörper- Workout*			20:00-21:00 Uhr Rücken Fit		20:00-21:00 Uhr Jumping Fitness für Fortgeschr.*	19:45-20:45 Uhr Zumba			20:00-20:45 Uhr Ganzkörper- Workout							
20:30 Uhr																	
21:00 Uhr																	

LEGENDE

* = mit Voranmeldung

Mindestteilnehmerzahl für Kurse: 3 Personen

Mindestalter für Kurse: 16 Jahre

Mindestalter für Zumba Kids /Jumping Fitness Kids: 7 Jahre

Kursbeschreibungen unter www.weser-fit-rinteln.de/kurse

Rehasport/Funktionstraining

Mit einer Verordnung Ihres Arztes, können Sie an unserem Reha- oder Funktionstraining teilnehmen. Sprechen Sie uns gerne an.

Fitness-/Gesundheitskurse

Nutzen Sie unser breites Spektrum an Fitness- und Sportkursen. **Schließen Sie eine Mitgliedschaft nur für unsere Kurse ab, wenn Ihnen ein Gerätetraining nicht zusagt.**

KONTAKT

Tel.: 05751/42800 Fax.: 05751/921279 Email: office@vt-rinteln.de www.weser-fit-rinteln.de

BETREUTE TRAININGSZEITEN

Mo./Mi./Fr. 09:00-21:00 Uhr - Di./Do. 07:00-21:00 Uhr - Sa./So. 10:00-14:00 Uhr

