

KURSPLAN WESER-FIT-RINTELN // Stand: 10.10.2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30-09:00 Uhr Funktionstraining Schwerpunkt: Wirbelsäule	08:30-09:15 Uhr Rehasport Orthopädie (stark)	8:30-09:15 Uhr Rehasport Orthopädie Yoga	08:00-09:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Andrea)	08:30-09:00 Uhr Funktionstraining Schwerpunkt: Knie & Hüfte	
09:00-09:45 Uhr Rehasport Orthopädie	09:15-10:15 Uhr Mach mit - bleib Fit (Ulrike)	09:30-10:15 Uhr Rehasport Stuhlgymnastik Lungensport, Diabetes I	09:00-10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Andrea)	09:00-09:30 Uhr Qi Gong (Birgit)	
09:00-10:30 Uhr Step Aerobic (Andrea)	10:15-11:15 Uhr Mach mit - werd Fit (Ulrike)	10:45-11:30 Uhr Rehasport Stuhlgymnastik Orthopädie		09:00-10:00 Uhr Mach mit- bleib Fit (Ulrike)	10:00-11:00 Uhr * Aerobic/Bauch Express & Strech & Relax (Annette)
10:00-10:30 Uhr * Faszientraining (Daniel)		10:00-10:30 Uhr * Faszientraining (Daniel)		09:30-11:00 Uhr Qi Gong (Birgit)	
		11:00-12:00 Uhr Gym-Damen Süd 2 (Maike)		10:00-11:00 Uhr Mach mit- werd Fit (Ulrike)	
				11:00-11:45 Uhr Rehasport Neurologie	
Gesundheit	Prävention	Rehabilitation	Funktionstraining	Fitness	Spaß
14:45-15:45 Uhr Fit im Alter (Ulrike)	15:30-16:30 Uhr Gym-Damen Süd 1 (Ulrike)		16:30-17:00 Uhr * Faszientraining (Daniel)		
16:00-17:00 Uhr Bodystyle (mit Kleinkind) (Evelyn)	17:00-18:00 Uhr * Langhantel (Daniel)	17:00-18:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Ulrike)	17:15-18:00 Uhr Rehasport Orthopädie	17:00-18:00 Uhr * Bellicon Health (Jumping) (Mila)	
17:15-18:00 Uhr Rehasport Orthopädie (stark)	17:00-18:00 Uhr Qi Gong (Birgit)	18:00-18:30 Uhr Funktionstraining Schwerpunkt: Wirbelsäule			
18:15-18:45 Uhr * Hula Hoop (mit eigenem Hula Hoop) (Evelyn)	18:30-19:30 Uhr * Step Aerobic (Manuela)	18:30-19:30 Uhr * ZUMBA (Mila)	18:00-19:00 Uhr * ZUMBA Gold (Mila)	18:00-19:00 Uhr * Kami Bo/Aerobic (Annette)	
	19:15-20:00 Uhr Rehasport Orthopädie				
19:00-20:00 Uhr * Bauch,Beine,Po (Ulrike)	19:00-20:00 Uhr Rücken Fit (Andrea)		19:00-20:00 Uhr * Bauch,Beine,Po (Ulrike)	19:15-20:15 Uhr * Pilates (Annette)	
	20:00-21:00 Uhr Rücken Fit (Andrea)	19:45-20:45 Uhr * Yin Yoga (Mila)		19:00 - 20:00 Uhr KRAV MAGA (nur Kursteilnehmer) (André)	

LEGENDE

*= mit Voranmeldung
Mindestteilnehmer für Kurse: 3 Personen
Mindestalter für Kurse: 16 Jahre

Kontakt

Rehasport/Funktionstraining	Mit einer Verordnung Ihres Arztes, können Sie an unserem Reha- und Funktionstraining teilnehmen.
Fitnesskurse	Nutzen Sie unser breites Angebot an Fitnesskursen. Schließen Sie eine Kursmitgliedschaft ab, wenn ein Gerätetraining nicht in Frage kommt
Gesundheitssport	Neben zahlreichen Fitnesskursen haben wir auch Gesundheitssportkurse. Wir bieten auch Mitgliedschaften für Kurse im Gesundheitssport
Zusatzkurse	über 10 Karte buchbar

Betreute Trainingszeiten:

Tel.: 05751/ 42800 Email: training@weser-fit-rinteln.de www.weser-fit-rinteln.de

Monat bis Freitag: 09:00 - 21:00 Uhr Samstag und Sonntag: 09:00 bis 13:00 Uhr