

Kursplan 1. Halbjahr 2012

Kurse	Tag	Kursraum	Kurs beginnt um	Kursdauer	Anmerkung
Aerobic	Montag	2	19:00 Uhr; 20:00 Uhr	durchgehend	
Aquajogging	Donnerstag		17:00 Uhr	10 Wochen	Hallenbad Hünxe
Beckenbodengymnastik	Dienstag; Freitag	1	11:00 Uhr	10 Wochen	
Entspannung	Donnerstag	1	22:00 Uhr	10 Wochen	
Fit im hohen Alter	Dienstag; Donnerstag	2	15:00 Uhr	durchgehend	
Herz-Kreislauf-Gruppe	Mittwoch; Freitag	2	09:00 Uhr; 10:00 Uhr	durchgehend	
Herzsport-Gruppe (Reha-Sport)	Dienstag; Donnerstag	2	17:00 Uhr; 18:00 Uhr	durchgehend	betreuender Arzt: Dr. Jakobs
Hockergymnastik	Montag Mittwoch	1 1	09:30 Uhr 10:00 Uhr	durchgehend	
Pilates	Donnerstag	2	17:30 Uhr	durchgehend	
Power-Gym	Dienstag	1	21:00 Uhr; 22:00 Uhr	durchgehend	
Rückenfit	Montag	2	21:00 Uhr	durchgehend	
RückenVital	Mittwoch	1	09:00 Uhr	durchgehend	
Seniorengymnastik	Mittwoch	1	10:00 Uhr	durchgehend	
Wassergymnastik	Donnerstag		16:00 Uhr	10 Wochen	Hallenbad Hünxe
Wirbelsäulengymnastik	Montag	1	10:30 Uhr; 11:30 Uhr;	durchgehend	
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	1	09:00 Uhr; 10:00 Uhr; 18:00 Uhr; 19:00 Uhr; 20:00 Uhr	durchgehend	
Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	1	18:00 Uhr; 19:00 Uhr; 20:00 Uhr	durchgehend	

Rund 80 % der Kursgebühren könnten von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden (gelb markierten Kurse)!