

# Kursplan

ab 29.04.2019

Stand: 04.03.2019

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00			GanzKörperTraining		
09:00	Reha-Mix*	LandfrauenFit	RehaFit*		
10:00	Schwitzen im Sitzen*	RehaFit*		Fitness 50+	
11:00					
17:00		RückenFit I*	HipHop		
18:00	Bodystyling	RückenFit II*	Bodystyling	RückenFit III*	
19:00				Yoga (Erw.)	
19:00	Pump		PowerCrossFit	RückenAktiv*	
20:00	PowerCrossFit				
20:15				Yoga (Erw.)	← Geänderter Tag und Uhrzeit

Kurs im Trainingsraum unten

Kurs im Trainingsraum oben

Rehakurse sind mit einem Stern \* gekennzeichnet. Sie sind für Teilnehmer mit Reha-Verordnung kostenfrei.  
Der Arzt kann 50 bis 120 Trainingseinheiten verordnen.  
Lassen Sie sich in einem persönlichen Gespräch beraten.

Wir laden Sie herzlich zu einer kostenfreien Schnupperstunde ein.

weitere Vereinsangebote finden Sie unter  
[www.sv-hamminkeln.de](http://www.sv-hamminkeln.de)



Alle Kurse finden  
ab mindestens  
6 zahlenden  
Teilnehmern  
statt.

©raipra

