

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	
<b>Herz Reha Standard</b> 08:30 – 9:30			<b>Qi Gong</b> 10:15 – 11:45	<b>Fit über 50 / Gerätetraining</b> 11:00 – 12:30	<b>Donnerstags in unseren Außenstellen</b>
<b>Gymnastik und Gerätetraining zur Osteoporose- prophylaxe</b> 09:30 – 10:45	<b>Powergymnastik für Frauen</b> 10:45 – 12:00		<b>Rücken, Bauch, Beckenboden</b> 13:00 – 14:00	<b>Fit über 50 / Gerätetraining</b> 12:30 – 14:00	<b>Qigong in Lichtenrade</b> 09:00 – 10:00
<b>Herzsport 1</b> 13.30 - 14.45	<b>Reha Standard</b> 16:15 – 17:00	<b>Entspannung / Rückengymnastik</b> 16:30 – 17:30	<b>Gesundheits- Gerätetraining</b> 15:15 – 16:30		
<b>Herzsport 2</b> 15.00 – 16:15	<b>Reha Standard</b> 17:15 – 18:00	<b>Step-Aerobic</b> 17:30 – 18:30	<b>Pilates/Yoga</b> 16:15 – 17:15		
<b>Rundum / Senioren Gym/Geräte</b> 15.45 – 17:00	<b>Rücken rundum plus Geräte</b> 18:15 – 19:45		<b>Fit &amp; Gesund</b> 17:15 – 18:15		
<b>Sanftes Pilates</b> 18:30 – 19:30	<b>Rückenfit</b> 19:45 – 20:45		<b>Salsa für Anfänger</b> 19.45 - 21.15 (ab 22.09.2011)		