



AOK-Kurse\*



Müromed-Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-9:45 Uhr <b>Rehasport</b>		9:30-10:15 Uhr <b>Hockergymnastik (neu)</b>		
17:00-17:45 Uhr <b>Rehasport</b>	16:30-17:15 Uhr <b>Rehasport</b>	13:00-14:00 Uhr <b>Wassergymnastik</b>		13:00-14:00 Uhr <b>Wassergymnastik</b>
18:00-19:00 Uhr <b>AOK Pilates</b> ab 16.04.2018 8 x 60 min	17:30-18:15 Uhr <b>Rehasport</b>	14:00-15:00 Uhr <b>Wassergymnastik</b>		14:00-14:45 Uhr <b>AOK Aquafitness</b> ab 6.4.2018 8x45min
18:30-20:00 Uhr <b>AOK Fit&amp;Aktiv im Studio</b> ab 9.4.2018 12 x 90 min	18:30-20:00 Uhr <b>AOK Sanftes Rückentraining</b> 12 x 90 min	15:15-16:00 Uhr <b>Rehasport</b>		15:00-15:45 Uhr <b>Rehasport</b>
19:00-20:00 Uhr <b>Pilates</b> ab 9.4.2018 10 x 60min <b>Kursgebühr 99 €</b>	<b>NEU</b> 18:30-20:00 Uhr <b>RanRücken - Präventi- ves Rückentraining</b> ab 10.4.2018 12 x 60 min <b>Kursgebühr 150 €</b>	17:00-18:00 Uhr <b>AOK RanRücken</b> ab 10.04.2018 12x60min	<b>NEU</b> 18:30-19:30 Uhr <b>Capoeira</b> ab 06.09.2018 <b>Kursgebühr: 20 € monatlich</b>	17:00-18:00 Uhr <b>AOK Kraftausdauer- training im Fitness- Studio</b> ab 20.4.2018 6 x 60 min