





**Kursplan:
F groden**

Ab 01.10.2017

Thera-Fit e.V.
Bismarckstr.231
26382 Wilhelmshaven
Tel.: 04421/21327

Thera-Fit e.V.
Posenerstr.49-53
26388 Wilhelmshaven
04421/809730

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-10:00 Uhr Bodystyling	8:45-9:45 Uhr Reha-Sport	9:00-10:00 Uhr BauchBeinePo	8:45-9:45 Uhr Reha-Sport	8:45-9:45 Uhr Reha-sport
10:00-11:00 Uhr Reha-Sport	10:00-11:00 Uhr Reha-Sport	10:15-11:15 Uhr Reha-Sport	10:00-11:00 Uhr Reha-Sport	10:00-11:00 Uhr Reha-sport
11:15-12:00 Uhr Reha-Sport VOLL!		11:30-12:15 Uhr SV Concordia Funktion	11:15-12:00 Uhr Sitzgymnastik	11:15-12:15 Uhr Flowtonic
			16:30-18:00 Uhr YOGA (10x)	
17:00-18:00 Uhr WSG		16:45-17:45 Uhr Reha-Sport		
18:15-19:15 Uhr WSG		18:00-19:00 Uhr Reha-Sport		
19:30-20:30 Uhr Toning	<i>ActiveFit</i> 18:30-19:30 Uhr			18:30-19:30 Uhr Toning

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.

www.thera-fit.de

Reha / WSG	Kraft / Ausdauer	Externe Teilnahme möglich	ZUMBA
------------	------------------	---------------------------	-------