Es gelten folgende Regeln:

Wahrung der Hygieneregeln.
Maskenpflicht
Handtuchpflicht
Wenn vorhanden eigene Matte mitbringen.

Maximale Teilnehmerzahl:

Kursraum 1 = 12 Personen

Die Anmeldung zu den Kursen muss immer am Vortag erfolgen.

Weiterhin wird es Online-Kurse auf Youtube geben!

VITA

Gesundheit in Hamm

MONTAG

Raum 1	Raum 2
Pilates 9:15 - 10:10	REHA Gruppe 9:15 - 10:00
Yoga 10:15 - 11:15	
	REHA Gruppe 16:00 - 16:45
Bauch 17:15 - 17:45	
Bodyshape 18:00 - 18:55	
Rücken Aktiv 19:00 - 20:00	

DIENSTAG

Raum 1	Raum 2
	REHA Gruppe 9:15 - 10:00
	REHA Gruppe 10:30 - 11:15
	REHA Gruppe 15:30 - 16:15
	REHA Gruppe 16:30 - 17:15
Pilates 18:00 - 18:55	
Langhantel 19:00 - 19:55	
Yoga 20:00 - 21:00	

MITTWOCH

Raum 1	Raum 2
Rücken Mobil 9:15 - 10:10	
BOP 10:15 - 11:15	
	REHA Gruppe 15:00 - 15:45
	REHA Gruppe 16:00 - 16:45
Functional Training 17:30 - 18:30	
Rücken Aktiv 19:00 - 20:00	Qi Gong 18:00 - 18:55
	Tai Chi 19:00 - 20:00

DONNERSTAG

Raum 1	Raum 2
	REHA Gruppe 9:15 - 10:00
Gymnastik 60+ 10:30 - 11:30	
	REHA Gruppe 16:00 - 16:45
	REHA Gruppe 17:00 - 17:45
Cross Training 18:00 - 18:55	
Pilates 19:00 - 20:00	REHA Gruppe 19:30 - 20:15
Yoga 20:15 - 21:15	

FREITAG

Raum 1	Raum 2
Rücken Aktiv 9:15 - 10:15	
	REHA Gruppe 11:00 - 11:45
	Cycling 18:15 - 19:15

SAMSTAG

Raum 1	Raum 2
Walking-Runde – OUTDOOR 15:00 - 16:00	

SONNTAG

Raum 1	Raum 2
Surprise-Kurs 10:30 - 11:30	