

Mo

Di

Mi


Do

Fr

Sa

9:30 – 10:15 Uhr K Reha-Gym Sandra 	9:30 – 10:15 Uhr K Reha-Gym Silke 	9:30 – 10:30 Uhr  Good-Morning Fitness Steffi 	9:30 – 10:15 Uhr K Reha-Gym Patrick 	9:30 – 10:15 Uhr K Reha-Gym Patrick 	11:00 – 11:30 Uhr Bauchkiller Steffi 
17:30 – 18:15 Uhr K Hockergymnastik Sandra 	10:30 – 11:15 Uhr Osteoporosegym für Osteoporosepatienten	17:30 – 18:40 Uhr Yoga Gertie 	10:30 – 11:15 Uhr Osteoporosegym für Osteoporosepatienten		11:30 – 12:30 Uhr BodyArt  Steffi
18:15 – 19:00 Uhr K Reha-Gym Sandra 	16:30 – 17:15 Uhr Trockengym Rheuma-Liga	18:45 – 19:30 Uhr K Kraft & Balance im Sitzen & Stehen Silke 	16:00 – 18:00 Uhr Ballett für Kinder Renata Lopez 015906417358		
19:00 – 19:45 Uhr K Reha trifft Pilates Silke 	17:30 – 18:15 Uhr K Reha-Gym Gertie 		18:00 – 18:45 Uhr K Faszien-Reha Andrea 		
20:00 – 20:45 Uhr K WSG Patrick 	18:30 – 19:15 Uhr K Reha-Flex Gertie 	19:30 – 20:15 Uhr K Reha-Gym Silke 	18:45 – 19:30 Uhr K Reha-Gym Andrea 		
			19:45 – 20:45 Uhr Tôsô X www.tosox-saar.de		

K Kurse mit Krankenkassen-Förderung speziell für Rehasport, natürlich auch für alle Anderen geeignet

 Diese Kurse werden von externen Trainern in unseren Räumlichkeiten abgehalten. Genauere Informationen und die Preise für die Teilnahme könnt ihr in den jeweiligen Kursen erfragen.

 Aerobes Herz-Kreislauftraining zur Verbesserung von Ausdauer und Beweglichkeit

 Kräftigung der Muskulatur mit und ohne Zusatzgeräte



Website SportArt Völklingen
www.sportart-voelklingen.com



Shop SportArt Völklingen
shop.sportart-voelklingen.com