

## **G** = Geräte\*

*\*Nur bei Selbstzahlern 1x pro Woche*

Ein anspruchsvolles Zirkel u. Koordinationstraining an unseren modernen Gerätepark nach neuesten wissenschaftlichen Trainingskonzepten erwartet Sie.

Diese Stunden finden ausschließlich unter Anleitung und Betreuung von unseren zertifizierten Übungsleitern statt.

## **A** **W** = Gymnastik

Zertifizierte Pilates und Rückenschultrainer führen sie durch diese Gymnastik- Stunden.

Schwerpunkte sind:  
Mobilisation, Gleichgewicht, Balance der Muskulatur, Koordination, Spaß und Entspannung

### Wichtige Hinweise:

- Bitte saubere Turnschuhe und bequeme Sportkleidung mitbringen
- Zu den Stunden stehen den Trainierenden isotonische Getränke zur Verfügung
- Vor der Gymnastikstunde ist das Aufwärmen an den Geräten untersagt
- Vor der Gymnastik- bzw. Walkingstunde müssen alle Trainierenden die Stunde per Unterschrift bestätigen

### Die Beratungsstunden für den REHA-Sport sind:

Montag: 10.30 Uhr  
Mittwoch: 10.00 Uhr  
Freitag: 17.00 Uhr  
Samstag: 18.00 Uhr

## **G** = Geräte\*

*\*Nur bei Selbstzahlern 1x pro Woche*

Ein anspruchsvolles Zirkel u. Koordinationstraining an unseren modernen Gerätepark nach neuesten wissenschaftlichen Trainingskonzepten erwartet Sie.

Diese Stunden finden ausschließlich unter Anleitung und Betreuung von unseren zertifizierten Übungsleitern statt.

## **A** **W** = Gymnastik

Zertifizierte Pilates und Rückenschultrainer führen sie durch diese Gymnastik- Stunden.

Schwerpunkte sind:  
Mobilisation, Gleichgewicht, Balance der Muskulatur, Koordination, Spaß und Entspannung

### Wichtige Hinweise:

- Bitte saubere Turnschuhe und bequeme Sportkleidung mitbringen
- Zu den Stunden stehen den Trainierenden isotonische Getränke zur Verfügung
- Vor der Gymnastikstunde ist das Aufwärmen an den Geräten untersagt
- Vor der Gymnastik- bzw. Walkingstunde müssen alle Trainierenden die Stunde per Unterschrift bestätigen

### Die Beratungsstunden für den REHA-Sport sind:

Montag: 10.30 Uhr  
Mittwoch: 10.00 Uhr  
Freitag: 17.00 Uhr  
Samstag: 18.00 Uhr