

Sportangebot der Sportschule Weitefeld

Kurse und Reha



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit	TSG Sportschule	TSG Sportschule	TSG Sportschule	TSG Sportschule	TSG Sportschule	TSG Sportschule
09:30-10:15		Rehasport Physiofit			Rehasport Physiofit	
15:00-16:30					Aktiv 50+ mit Matthias	
17:00-17:45		Rehasport mit Mirjam			Rehasport mit Mirjam	
18:00-18:45		Rehasport mit Mirjam				
18:00-19:00				BodyWorkout mit Petra	Power Yoga mit Gabriella	
18:15-19:15			Hatha Yoga mit Helga			
18:30-19:30	REHA Wirbelsäulen- Gymnastik mit Wernhild					
19:00-20:00			Step & Burn mit Gabriella			
19:15-20:00				HIIT Hochintensives Intervalltraining für Einsteiger und Fortgeschrittene mit Gabriella		
19:15-20:30		Meditation in Stille mit Christian				
19:30-20:30			Hatha Yoga mit Helga			