

# KURSPLAN

# Calau

**AktiVita e.v.**  
Bewegung heißt Leben



**PURE viva GSV e.V.**

<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Öffnungszeiten</u>
Rücken - Fit 8:30 - 09:30 Uhr		Reha-Kasse 08:15 - 09:00 Uhr			Montag 08:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 19:30 Uhr
		Fit mit 50+ 9:30 - 10:30 Uhr			
Osteoporose / Beckenboden 10:00 - 11:00 Uhr				<u>Rücken - Mix</u> Osteoporose Beckenboden 9:15 - 10:00 Uhr	Dienstag 16:00 - 20:00 Uhr
					Mittwoch 08:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 15:30 Uhr Herzsport 16:00 - 18:00 Uhr
Reha-Kasse 15:30 - 16:15 Uhr		Reha-Kasse 14:30 - 15:15 Uhr			Donnerstag 15:00 - 20:00 Uhr
	Rücken Training 17:30 - 18:30 Uhr	HERZSPORT 16:00 - 18:00 Uhr	Faszien / Rückentraining 16:45 - 17:45 Uhr	Freies Training 16:00 - 18:00 Uhr	Freitag 09:00 - 11:00 Uhr 16:00 - 18:00 Uhr
Fitness - Workout 18:00 - 19:00 Uhr	Bauch-Beine-Po mit Caro 19:00 - 20:00 Uhr		Rücken - Fit 18:30 - 19:30		