

Kursplan Januar bis März 2024

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
9:00 Reha-Kurs	9:00 Aqua			9:00 Reha-Kurs		9:15 / 75min Fitdankbaby maxi ab 11.01.24	9:00 Aqua	9:00 Rückenschule	
10:00 Rückenschule	Aqua	10:00 Yoga ab Februar		10:00 Rückenschule			Aqua	10:00 Reha-Kurs	
	Aqua						Aqua		
	Aqua						Aqua		
	Aqua								
		16:00 Rückenschule							
17:00 Pilates	17:00 Stark und Straff	17:00 Reha-Kurs			17:00 Rückenschule				
18:00 Yoga	18:00 Reha-Kurs	18:00 Pilates ab 09.01.24		18:00 Yoga	18:00 Stark und Straff	18:00 Rückenschule ab 04.01.24	18:00 Line Dance ab 04.01.24		
19:00 Rückenschule		19:00 Yoga		19:00 Rückenschule	19:00 Rückenschule ab 09.01.23	19:00 Rückenschule ab 04.01.24	19:00 Line Dance ab 04.01.24	19:00 Yoga ab Februar	
	20:00 Bodystyling	20:00 Yoga	20:00 Rückenschule ab 09.01.24	20:00 Rückenschule			20:00 PowerRücken ab 11.01.24		

- Hauptgebäude
- Kursraum 1
- Kursraum 2
- Aktiv Vital Hotel Schmalkalden

Die Anmeldung für die Nordic Walking Kurse erfolgt unter der Tel.-Nummer 0174-3073456



Gesundheitszentrum Schmalkalden
 Telefon: 03683-6098771
 E-Mail: schmalkalden@medizentren.de