



# PREMIUM-KURSPROGRAMM

gültig ab 25.08.2025 **FIT & GESUND**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00-09.45 Uhr Rehasport Ortho Halle 4	11:30-12:15 Uhr Lungensport Gruppe Halle 4	10:00-11:00 Uhr Hockergymnastik Zum Goldenen Löwen	10:45-11:30 Uhr Lungensport Gruppe Halle 4	16.00-17.00 Uhr Kinderkurs Shotokan Karate Halle 4	10:00-11:00 Uhr Outdoor Training Bürgerpark
10:00-10:45 Uhr Rehasport Ortho Halle 4	19:00-20:00 Uhr Tough Class Halle 5	11:00-11:45 Uhr Medizinisches Aufbautraining Halle 5		17:00-17:45 Uhr Rehasport Ortho Halle 4	<b>SONNTAG</b>
11:00-11:45 Uhr Medizinisches Aufbautraining Halle 5		13:30-14:15 Uhr Rehasport Ortho Halle 5		18.00-19:00 Uhr Starke Mitte: Rücken & Core Halle 5	
17:00-18:00 Uhr Sling Workout SGA Kita		14:30-15:15 Uhr Rehasport Ortho Halle 5		19:00-20:00 Uhr Hula Hoop Halle 3	
18:00-19:00 Uhr Body Fusion Jugendraum		17:30-18:30 Uhr Herzsport Halle 3			
19:00-20:00 Uhr FaszienFit GOS		18:00-19:00 Uhr Jumping Fitness Halle 5			
		18:30-19:30 Uhr Herzsport Halle 3			
		19:00-20:00 Uhr Comtemporary Pilates Jugendraum			
		20:00-21:00 Uhr Schwangerschafts Sport Halle 5			



Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist die Online-Anmeldung unter [www.sg-arheilgen.de/kursangebot](http://www.sg-arheilgen.de/kursangebot)

Schnuppertraining ist bis zu 3x ohne Mitgliedschaft möglich.

Premiumsponsor



= Teilnahme nur mit genehmigter Verordnung

