

Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Montag	09.00- 09.45 Uhr Tanzfitness	Kursraum Gotha	Frau Amouri
	09.00- 09.45 Uhr Zumba	Kursraum Gotha	
	11.00- 12.00 Uhr HWS-/ Schulter- Gymnastik	Kursraum Gotha	Frau Amouri
	13.00- 14.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	Kursraum Gotha	Frau Amouri
	18.30- 19.15 Uhr Tanzfitness	Kursraum Gotha	Frau Ernst
	18.30- 19.15 Uhr Zumba	Kursraum Gotha	
Dienstag	09.00- 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	Kursraum Gotha	Herr Bosse
	11.00- 12.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	Kursraum Gotha	Herr Bosse
Mittwoch	16.00- 17.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	Kursraum Gotha	Herr Bosse
	18.00- 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	Kursraum Gotha	Herr Bosse
	19.00- 20.00 Uhr Fitnessgymnastik	Kursraum Gotha	Herr Bosse
Donnerstag	09.00- 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	Kursraum Gotha	Herr Bosse
	11.00- 12.00 Uhr Knie- Hüft- Gymnastik	Kursraum Gotha	Herr Bosse
	13.00- 14.00 Uhr Hockergymnastik	Kursraum Gotha	Herr Bosse
	16.00- 17.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	Kursraum Gotha	Frau Kossmann
	17.00- 18.00 Uhr Schulter- / HWS- Gymnastik	Kursraum Gotha	Frau Kossmann
	19.00- 19.45 Uhr Tanzfitness	Kursraum Gotha	Frau Kossmann
	19.00- 19.45 Uhr Zumba	Kursraum Gotha	

**Weiter Kurse, sowohl für Rezeptmitglieder als auch offene Kurse, sind in Planung.
Gern nehmen wir Ihre Wunschtermine entgegen.**