

BMTV-Angebote der Gesundheitsabteilung im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Pilates 9:00-10:00 BMTV-Halle	Wirbelsäulengym Frauen 8:30-9:45 BMTV-Halle	Reha-Sport 8:30-9:30 BMTV-Halle	
	Rollator Fit 10:30-11:30 BMTV-Halle	Wirbelsäulengym 10:00-11:15 BMTV-Halle	Venenwalking 9:45-11:15 BMTV-Halle	Sturzprophylaxe 9:30-10:45 BMTV-Halle
Wirbelsäulengym 17:00-18:15 Halle 2 A	Reha-Sport 16:15-17:15 BMTV-Halle			
Kraft und Balance 18:15-19:30 Halle 2 A	Reha-Sport 17:30-18:30 BMTV-Halle	Stuhlgymnastik 16:45-18:00 BMTV-Halle	Power Rücken 18:45-20:00 BMTV-Halle	
Rücken Fit 18:30-19:45 BMTV-Halle	Pilates 18:40-19:40 BMTV-Halle	Yoga für Schwangere 18:00-19:00 BMTV-Halle	Reha-Sport 19:00-20:00 kl. Turnhalle	
Herzsport 20:00-21:30 Halle 1		Yoga 19:30-21:00 Gymnastikraum		
Meditation 20:00-21:00 Gymnastikraum				

Bewegungsangebot in der "Senioren-WG am See" startet wieder ab Februar 2019

Weitere Infos findest du unter www.bmtv.de oder unter dem Kontakt gesundheitssport@bmtv.de