

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 – 9:55 Wirbelsäulengymnastik		9:00 – 9:55 Wirbelsäulengymnastik			
		10:00 – 10:55 Wirbelsäulengymnastik	10:00 – 10:55 Yoga	9:30 – 10:25 Pilates	14:00 – 14:55 Zumba
		11:00 – 11:55 Entspannung + Stretching	11:15 – 12:00 Rehasport*	10:30 – 11:25 Cycling	
	13:00 – 13:45 Rehasport*		12:05 – 12:45 Rehasport*		
17:10 – 17:55 Rehasport*		17:30 – 18:25 Body & Stretch			Sonntag
18:00 – 18:45 Rehasport*	18:00 – 18:55 Step Aerobic	18:30 – 19:15 Barre Concept	18:00 – 18:55 Body Workout		9:45 – 10:40 Cycling
19:00 – 19:55 Wirbelsäulengymnastik	19:15 – 20:10 Yoga	19:30 – 20:25 Functional Workout	19:00 – 19:55 Cycling	19:30 – 20:25 Fitnessboxen	11:00 – 11:55 Body Workout
Cardio / Fettverbrennung		Muskelkräftigung / Bodyforming		Gesundheit / Wellness	
*Rehasport: Nur mit Anmeldung und bei Rezeptvorlage, welche von der Krankenkasse genehmigt wurde!					

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 – 9:55 Wirbelsäulengymnastik		9:00 – 9:55 Wirbelsäulengymnastik			
		10:00 – 10:55 Wirbelsäulengymnastik	10:00 – 10:55 Yoga	9:30 – 10:25 Pilates	14:00 – 14:55 Zumba
		11:00 – 11:55 Entspannung + Stretching	11:15 – 12:00 Rehasport*	10:30 – 11:25 Cycling	
	13:00 – 13:45 Rehasport*		12:05 – 12:45 Rehasport*		
17:10 – 17:55 Rehasport*		17:30 – 18:25 Body & Stretch			Sonntag
18:00 – 18:45 Rehasport*	18:00 – 18:55 Step Aerobic	18:30 – 19:15 Barre Concept	18:00 – 18:55 Body Workout		9:45 – 10:40 Cycling
19:00 – 19:55 Wirbelsäulengymnastik	19:15 – 20:10 Yoga	19:30 – 20:25 Functional Workout	19:00 – 19:55 Cycling	19:30 – 20:25 Fitnessboxen	11:00 – 11:55 Body Workout
Cardio / Fettverbrennung		Muskelkräftigung / Bodyforming		Gesundheit / Wellness	
*Rehasport: Nur mit Anmeldung und bei Rezeptvorlage, welche von der Krankenkasse genehmigt wurde!					