

Kursplan

(Alle Kurse werden optional auch virtuell angeboten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 – 9:55 Virtual Wirbelsäule		9:00 – 9:55 Wirbelsäulengymnastik		9:00 – 9:25 Virtual HIIT	
10:00 – 10:55 Virtual HIIT	10:00 – 10:55 Virtual Cycling	10:00 – 10:55 Wirbelsäulengymnastik	10:00 – 11:00 Yoga	9:30 – 10:25 Pilates	14:00 – 14:55 Zumba
			11:05 – 11:50 Rehasport*	10:30 – 11:25 Cycling	
			12:00 – 12:45 Rehasport*		
					Sonntag
18:00 – 18:55 Virtual Cycling	18:00 – 18:55 Step Aerobic	18:00 – 18:45 Rehasport*	18:00 – 18:55 BodyWorkout		9:45 – 10:40 Cycling
19:00 – 19:55 Wirbelsäulengymnastik	19:30 – 20:30 Yoga	19:30 – 20:25 Functional Workout	19:00 – 19:55 Cycling	19:30 – 20:25 Functional Workout	11:00 – 11:55 BodyWorkout

Cardio / Fettverbrennung

Muskelkräftigung / Bodyforming

Gesundheit / Wellness

*Rehasport: Nur mit Anmeldung und bei Rezeptvorlage, welche von der Krankenkasse genehmigt wurde!

Virtuel **Cycling/**HIIT/**Tae Bo:** Diese Kurse finden mit Beamer- Trainer statt