

KURSPLAN



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00-10:00 Uhr Reha-Sport	9:00-10:00 Uhr Pilates	09:00-09:45 Uhr Reha-Sport	09:00-10:00 Uhr Bauch, Beine, Po	10:30-11:15 Uhr Zirkeltraining		09:45-10:45 Uhr Strong by Zumba
10:00-10:45 Uhr Jump!		09:45-10:30 Uhr Reha-Sport	10:15-11:00 Uhr Reha-Sport			11:00-12:00 Uhr Zumba
		16:45-17:30 Uhr Zirkeltraining				
17:00-17:45 Uhr Reha-Sport	17:30-18:30 Uhr Reha-Sport	16:30-17:15 Uhr Reha-Sport	17:15-18:00 Uhr Reha-Sport	16:45-17:45 Uhr Pilates		
18:00-19:00 Uhr Langhanteltraining	18:30-19:15 Uhr Spinning	17:30-18:15 Uhr Bodyforming	18:15-19:15 Uhr Relax'n Fit	17:45 - 18:30 Uhr Jump!		
19:15-20:15 Uhr Bauch, Beine, Po	19:30-20:30 Uhr Fatburn	18:15-19:00 Uhr Jump!	19:15-20:00 Uhr Jump!	18:45-20:00 Uhr Strong by Zumba		
		19:15-20:15 Uhr Zumba	20:00-21:00 Uhr Langhanteltraining	20:00-21:00 Uhr Zumba		



Ausdauer



Mobilisation / Stabilisation



Kraft / Kraftausdauer



HIT-Training



Nur mit ärztlicher
Verordnung