

# Kursplan Sommer 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:00 Sensitive Cycling	9:15 - 10:00 Wirbelsäulen- gymnastik	9:30 - 10:40 Yoga	9:30 - 10:30 Rücken / Körper Fit	9:30 - 10:30 Pilates		
10:05 - 10:35 Wirbelsäule	10:00 - 10:45 Aerobic	10:45 - 11:30 REHA Sport	10:30 - 11:00 Aerobic / Step	11:00 - 11:45 REHA-Sport		10:00 - 11:00 Yoga
10:45 - 11:45 Yoga				12:00 - 12:45 REHA-Sport		
12:00 - 12:45 REHA-Sport	12:00 - 12:45 REHA Sport		14:15 - 15:00 REHA Sport	13:00 - 13:45 REHA Sport		
14:15 - 15:00 REHA-Sport	13:00 - 13:45 REHA Sport		15:15 - 16:00 REHA Sport			
15:15 - 16:00 REHA Sport	14:15 - 15:00 REHA Sport		16:15 - 17:00 REHA Sport			
16:15 - 17:00 REHA Sport				17:00 - 18:00 Zumba	Highlights Aushang beachten	
18:00 - 19:00 Zumba	18:00 - 19:00 Yoga	18:00 - 19:00 Step	18:00 - 18:45 REHA Sport			
19:10 - 20:10 Pilates	19:00 - 20:00 Bodytoning	19:00 - 20:00 Wirbelsäule	19:00 - 20:00 Functional Fitness	18:30 - 19:30 Indoor Cycling*		
20:00 - 20:45 Kraftzirkel	20:00 - 20:30 Strech + Relax Faszientraining		20:00 - 21:00 Yogilates			
20:15 - 21:15 Indoor Cycling*						

REHA Rezeptpflichtig

\* Indoor Cycling  
Bitte zur Anmeldung 2,- €  
Kursgebühr hinterlegen

Anmeldung nötig

Neu