

KURSPLAN 2020



STAND: SEPTEMBER 2020

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
	RAUM1	RAUM 2	RAUM1	RAUM 2	RAUM1	RAUM 2	RAUM1	RAUM 2	RAUM1	RAUM 2	RAUM1	RAUM 2	RAUM1	RAUM 2
09:00	09:15 - 10:00 REHA-SPORT*		09:15 - 10:00 REHA-SPORT*		09:30 - 10:00 FASZIEN				09:30 - 10:00 FASZIEN					
09:30														
10:00	10:00 - 11:00 BODY- STYLING		10:00 - 11:00 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK		10:00 - 11:00 BAUCH & RÜCKEN		10:00 - 11:00 YOGA		10:00 - 11:00 BAUCH & RÜCKEN				10:30 - 11:30 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK	10:30 - 11:30 ENERGY- CYCLING
11:00													11:30 - 12:30 YOGA	
15:00											15:00 - 16:00 BBP & MORE			
16:00												16:00 - 17:00 CYCLING FÜR ALLE		
17:00									17:00 - 17:45 REHA-SPORT*					
17:30														
18:00		18:00 - 19:00 CYCLING FÜR ALLE			18:00 - 18:45 REHA- SPORT*	18:00 - 19:00 CYCLING FÜR ALLE	18:00 - 18:30 BAUCH-KILLER							
18:30			18:30 - 19:00 FASZIEN						18:30 - 19:00 TABATA					
19:00	19:00 - 20:00 BODY- STYLING	19:00 - 20:00 FATBURNER CYCLING	19:00 - 20:00 YOGA		19:00 - 20:00 LANG- HANTEL- TRAINING	19:00 - 20:00 TSV- CYCLING	19:00 - 20:00 YOGA	19:00 - 20:00 TSV- CYCLING						
19:30														
20:00	20:00 - 21:00 RÜCKEN- FIT													

DIE KURSE FINDEN AB 4 TEILNEHMERN STATT
KURSDAUER 50 MIN

*REHA-START AB 21.09.20, TEILNAHME NUR MIT VERORDNUNG