

KURSPLAN 2024



STAND: MÄRZ 2024

	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*		09:30 - 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 BAUCH & RÜCKEN				10:15 - 11:15 YOGA	
11:00														11:30 - 12:30 ENERGY- CYCLING
15:00											15:00-16:00 ZUMBA			
16:00														
17:00														
17:30														
18:00	18:00 - 19:00 HIIT the Beat	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		18:00 - 19:00 CYCLING FÜR ALLE	18:00 - 18:30 BAUCH-KILLER		18:00 - 19:00 CYCLING FÜR ALLE	18:00 - 19:00 CYCLING FÜR ALLE		18:00 - 19:00 CYCLING FÜR ALLE
18:30			18:30 - 19:00 STRETCHING				18:30 - 19:00 TABATA							
19:00	19:00 - 20:00 BODY- STYLING		19:00 - 20:00 FUNCTIONAL TRAINING		19:00 - 20:00 LANG- HANTEL- TRAINING		19:00 - 20:00 YOGA	19:00 - 20:00 CYCLING FÜR ALLE						
19:30														
20:00	20:00 - 21:00 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK													

DIE KURSE FINDEN AB 4 TEILNEHMERN STATT
KURSDAUER 50 MIN

*REHA-TEILNAHME NUR MIT VERORDNUNG