

# Kursplan

g ü l t i g a b 06.05.2024  
Aufgrund begrenzten Teilnehmerzahl ist es erforderlich,  
sich zu jedem Kurs telefonisch oder über die App mySports anzumelden!

## MO

8:15 - 9:00 Uhr  
Wirbelsäulen-  
gymnastik

9:15 - 10:00  
Rehasport

17:00 - 17:45 Uhr  
Rehasport

18:00 - 18:45 Uhr  
Wirbelsäulen-  
gymnastik

19:00 - 19:45 Uhr  
HIIT  
BodyWorkout

## DI

8:15 - 9:00 Uhr  
Rehasport

9:15 - 10:00 Uhr  
Rehasport

10:15 - 11:00 Uhr  
Yoga

17:00 - 17:45 Uhr  
Rehasport

## MI

8:15 - 9:00 Uhr  
Wirbelsäulen  
gymnastik

9:15 - 10:00 Uhr  
Wirbelsäulen-  
gymnastik

15:00 - 15:45 Uhr  
Rehasport

17:00 - 17:45 Uhr  
Wirbelsäulen-  
gymnastik/  
Rehasport

18:00 - 19:00 Uhr  
Body Forming

19:00 - 19:45 Uhr  
Indoor Cycling

## DO

8:15 - 9:00 Uhr  
Rehasport

9:15 - 10:00 Uhr  
Wirbelsäulen-  
gymnastik/  
Rehasport

17:00 - 17:45  
Rehasport

18:00 - 18:45 Uhr  
Wirbelsäulen-  
gymnastik/  
Rehasport

## FR

8:15 - 9:00 Uhr  
Wirbelsäulen-  
gymnastik

9:15 - 10 Uhr  
Rehasport

16:30 - 17:15 Uhr  
Power Pump

17:30 - 18:15 Uhr  
Yoga

## SA

## SO

10:30 - 11:30 Uhr  
Wirbelsäulen-  
gymnastik