

Kursplan

/ gültig ab 01.08.2021. Aufgrund der vorgegebenen begrenzten Teilnehmerzahl ist es erforderlich, sich zu jedem Kurs telefonisch anzumelden!

MO

8:15 - 9:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

18:00 - 18:45 Uhr
Wirbelsäulengymnastik/

19:00 - 20:00 Uhr
PowerBalance

DI

8:15 - 9:00 Uhr
Rehasport

9:15 - 10:15 Uhr
Body Forming

17:00 - 17:45 Uhr
Rehasport

18:00 - 19:00 Uhr
Indoor Cycling

19:15 - 20:15 Uhr
deepWork

MI

8:15 - 9:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

9:15 - 10:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

17:00 - 17:45 Uhr
Wirbelsäulengymnastik/
Rehasport

18:00 - 18:50 Uhr
Jumping Fitness

19:00 - 20:00 Uhr
Body Forming

DO

8:15 - 9:00 Uhr
Rehasport

9:15 - 10:00 Uhr
Bauch-Beine-Po

10:15 - 11:05 Uhr
Jumping Fitness

19:15 - 20:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik/
Rehasport

FR

8:15 - 9:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik

9:15 - 10:00 Uhr
Rehasport

17:30 - 18:30 Uhr
Power Pump

18:30 - 19:15 Uhr
Fascial Fitness

19:30 - 20:30 Uhr
Indoor Cycling

SA

14:00 - 14:50 Uhr
Jumping Fitness

SO

10:30 - 11:30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik