

Kursplan

/ gültig ab 17.08.2020. Aufgrund der vorgegebenen begrenzten Teilnehmerzahl ist es erforderlich, sich zu jedem Kurs telefonisch anzumelden!

MO

8:15 - 9:00 Uhr
Wirbelsäulen-
gymnastik

9:15 - 10:00 Uhr
Wirbelsäulen-
gymnastik

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

17:30 - 18:00 Uhr
Jumping Fitness

18:00 - 18:45 Uhr
Wirbelsäulen-
gymnastik

18:15 - 18:45 Uhr
Jumping Fitness

DI

8:15 - 9:00 Uhr
Rehasport

9:15 - 10:15 Uhr
Body Forming

10:15 - 11:05 Uhr
Jumping Fitness

18:00 - 18:45 Uhr
Rehasport

18:30 - 19:30 Uhr
Indoor Cycling

19:00 - 20:00 Uhr
deepWork

MI

8:15 - 9:00 Uhr
Wirbelsäulen-
gymnastik

9:15 - 10:00 Uhr
Wirbelsäulen-
gymnastik

10:15 - 11:00 Uhr
Wirbelsäulen-
gymnastik

17:00 - 17:45 Uhr
Wirbelsäulen-
gymnastik

17:30 - 18:20 Uhr
Jumping Fitness

17:45 - 18:45 Uhr
Body Forming

18:45 - 19:30 Uhr
Jumping Fitness

DO

8:15 - 9:00 Uhr
Rehasport

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

10:15 - 11:15 Uhr
Zumba

18:00 - 18:45 Uhr
Rehasport

18:30 - 19:30 Uhr
Indoor Cycling

19:00 - 19:45 Uhr
Wirbelsäulen-
gymnastik/
Rehasport

FR

8:15 - 9:00 Uhr
Wirbelsäulen-
gymnastik

9:15 - 10:00 Uhr
Wirbelsäulen-
gymnastik

10:15 - 11:00 Uhr
Rehasport

17:30 - 18:30 Uhr
Power Pump

18:45 - 19:45 Uhr
Fascial Fitness

SA

14:00 - 14:50 Uhr
Jumping Fitness

SO

10:30 - 11:30 Uhr
Wirbelsäulen-
gymnastik