KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
9:00 – 10:00 Uhr Fitness **Reha Core Fit / Bodystyling**		09:00 - 09:30 Uhr Reha / Prävention / Fitness **Beckenboden-gymnastik**	9:00 – 10:00 Uhr Reha / Prävention / Fitness **Reha Core Fit / Rücken**	09:00 – 10:00 Uhr Fitness **BOP**	Aktuell keine Kurse
10:00 – 11:00 Uhr Reha / Prävention / Fitness **Reha Core Fit / Rücken**			10:00 – 11:00 Uhr Reha / Prävention / Fitness **Reha Core Fit / Rücken**		
		17:30 – 18:30 Uhr Fitness / Anfänger **Jumping**	17:30 – 18:30 Uhr Fitness **Hula Hoop**		
18:20 – 19:20 Uhr Fitness **BodyStyle Tabata**	18:15 - 19:15 Uhr Power-Fitness **Power Pump**		18:30 – 19:30 Uhr Fitness **Step Aerobic**	18:15 – 19:00 Uhr Fitness **Rückenfit**	
19:30 – 20:30 Uhr Fitness **Dance Step**	19:30 – 20:30 Uhr Fitness **Yoga**	19:00 – 20:00 Uhr Power-Fitness **Functional Fit + Zumba 14-tägig im Wechsel**	19:45 - 20:15 Uhr Fitness **Progressive Muskel Entspannung**		