

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
9:00 – 10:00 Uhr Fitness Reha Core Fit / Bodystyling 10:00 – 11:00 Uhr Reha / Prävention / Fitness Reha Core Fit / Rücken		09:00 - 09:30 Uhr Reha / Prävention / Fitness Beckenboden-gymnastik	9:00 – 10:00 Uhr Reha / Prävention / Fitness Reha Core Fit / Rücken 10:00 – 11:00 Uhr Reha / Prävention / Fitness Reha Core Fit / Rücken	09:00 – 10:00 Uhr Fitness BOP	Aktuell keine Kurse
		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 14-tägig	19:45 - 20:15 Uhr Fitness Progressive Muskel Entspannung		