

KURSPLAN

- Reha und
Vereinsport
- Studiokurse



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00-10:45 Rückentraining (Reha)	10:00-10:45 BK Training (Balance Koordinationstraining) (Reha)	10:00-10:45 Multi Mix (Heike)	10:00-10:45 Rückentraining (Reha)	10:00-10:45 Rückenfit (Reha)		
11:00-11:45 Kleingerät Training (Reha)	11:00-11:45 Rückenfit (Reha)	11:00-11:45 Step Aerobic (Heike)	11:00-11:45 Kleingerät Training (Reha)	11:00-11:45 BK Training (Balance Koordinationstraining) (Reha)		
	18:00-18:45 Rückenfit (Corina)		18:00-18:45 Rückentraining (Reha)	18:00-18:45 Rückenfit (Reha)		
18:30-19:15 Pilates (Reha)	18:45-19:30 Bodystyling (Corina)	19:00-19:45 Rückenfit (Reha)	19:00-20:00 Zumba (Raul)	19:00-20:00 Cardio Boxing (Alejandro)		
19:30-20:30 Cardio Boxing (Alejandro)						