

KURSPLAN 2020

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Intensiv Rücken 8:00 Uhr		Intensiv Rücken 8:00 Uhr			BASIC 8:00 Uhr		BASIC 8:00 Uhr		BASIC 8:00 Uhr
PILATES 9:00 Uhr	BASIC 9:00 Uhr	Intensiv Gelenke 09:00 Uhr	BASIC 9:00 Uhr	Intensiv Beckenb. 09:00 Uhr		Intensiv Rücken 9:00 Uhr		Zumba Gold 9:00 Uhr	BASIC 9:00 Uhr
Intensiv Gelenke 10:00 Uhr		KHET 10:00 Uhr	BASIC 10:00 Uhr	Intensiv Rücken 10:00 Uhr	HERZSPORT 10:00 Uhr		RÜCKENFIT 10:00 Uhr	Intensiv Rücken 10:00 Uhr	BASIC 10:00 Uhr
Intensiv Rücken 11:00 Uhr	BASIC 11:00 Uhr	Intensiv Rücken 11:00 Uhr		Sturzprophylaxe 11:00 Uhr	BASIC 11:00 Uhr	Intensiv Gelenke 11:00 Uhr		Intensiv Gelenke 11:00 Uhr	BASIC 11:00 Uhr
Intensiv Faszien 15:00 Uhr			BASIC 15:00 Uhr			Intensiv Osteop. 15:00 Uhr			
Intensiv Rücken 16:00 Uhr	BASIC 16:00 Uhr	Intensiv Gelenke 16:00 Uhr		Intensiv Cardio 16:00 Uhr	Intensiv Gelenke 16:00 Uhr			Intensiv Cardio 16:00 Uhr	
Intensiv Rücken 17:00 Uhr	BASIC 17:00 Uhr	Intensiv Rücken 17:00 Uhr		PILATES 17:00 Uhr	BASIC 17:00 Uhr	Intensiv Lunge 17:00 Uhr			BASIC 17:00 Uhr
Step-Aerobic 18:00 Uhr	Intensiv Gelenke 18:00 Uhr	Zumba 18:00 Uhr	BASIC 18:00 Uhr	Intensiv Rücken 18:00 Uhr	BASIC 18:00 Uhr	Intensiv Gelenke 18:00 Uhr			BASIC 18:00 Uhr
Bodyforming 19:00 Uhr	BASIC 19:00 Uhr	HERZSPORT 19:00 Uhr	BASIC 19:00 Uhr	Langhantel 19:00 Uhr	BASIC 19:00 Uhr	Intensiv Rücken 19:00 Uhr	Yoga 18:30 Uhr		Drum it 18:00 Uhr
Langhantel 20:00 Uhr		HERZSPORT 20:00 Uhr				Intensiv Rücken 20:00 Uhr	Entspannung 20:00 Uhr		Zumba 19:00 Uhr

Rehasport Intensiv

Rehasport

Mitglieder/Rehasport Intensiv