


KURSPLAN – REHASPORT

Tag	Uhrzeit	Kursname
MONTAG	8:00 - 8:45	Rehasport
	10:45 - 11:30	Reha Basic
	17:00 - 17:45	Reha Basic
	8:30 - 9:15	Rehasport
	10:45 - 11:30	Rehasport
	14:30 - 15:15	Hockergymnastik
DIENSTAG	17:00 - 17:45	Rehasport
	19:15 - 20:00	Rehasport
	8:00 - 8:45	Rehasport
MITTWOCH	10:45 - 11:30	Rehasport
	11:45 - 12:30	Reha Basic
	16:00 - 16:45	Rehasport
	18:00 - 18:45	Rehasport
	8:30 - 9:15	Rehasport
	10:45 - 11:30	Rehasport
DONNERSTAG	11:45 - 12:30	Rehasport
	14:30 - 15:15	Hockergymnastik
	17:00 - 17:45	Rehasport
	8:30 - 9:15	Rehasport
	10:45 - 11:30	Rehasport
FREITAG	8:30 - 9:15	Rehasport
	10:45 - 11:30	Rehasport
	11:45 - 12:30	Rehasport
SAMSTAG		
SONNTAG		

Der Plan ist temporär und Änderungen sind vorbehalten. Sowohl für Raum als auch für Zeit.

KURSPLAN – GESUNDHEITSTRAINING

Tag	Uhrzeit	Übung
MONTAG	9:00 - 9:55	Workout-Mix
	10:00 - 10:30	Core Training
	18:30 - 19:25	Langhantel
	19:30 - 20:00	Stretch & Relax
DIENSTAG	9:30 - 10:25	Pilates
	18:00 - 18:55	Functional Training
MITTWOCH	9:00 - 10:30	Yoga
	17:00 - 17:45	Body Fit
	18:00 - 19:30	Online-Angebot Yoga 
DONNERSTAG	9:30 - 10:30	Rückenfit
	19:00 - 19:55	Strong & Fit
FREITAG	9:30 - 10:15	Stretch & Relax
SAMSTAG		
SONNTAG	10:00 - 10:55	Zumba

Der Plan ist temporär und Änderungen sind vorbehalten. Sowohl für Raum als auch für Zeit.