

# Kursprogramm ab 12.03.18

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8-22Uhr	8-22Uhr	8-22Uhr	8-22Uhr	8-22Uhr	10-18Uhr	10-16Uhr
9:00-9:45 <b>Bodystyling</b>	9:00-10:00 <b>Yoga</b>	9:00-9:45 <b>Rücken Fit</b>				
10:00-10:45 <b>Pilates</b>	10:15-11:00 <b>Reha Vital</b>	9:50-10:10 <b>Faszien Fit</b>	9:30-10:15 <b>Reha-Sport</b>	9:30-10:15 <b>Rücken Fit</b>		
11:00-11:45 <b>Reha-Sport</b>		10:30-11:15 <b>Bauch Beine Po</b>	10:30-11:15 <b>Reha-Sport</b>	10:30-11:30 <b>Powerzirkel (TF)</b>		10:30-11:30 <b>Fit Mix</b>
11:45-12:30 <b>Reha-Sport</b>			11:30-12:15 <b>Reha-Sport</b>	10:30-11:15 <b>Pilates</b>	11:00-12:00 <b>Muscle Attack</b>	

## Intensivbetreuung:

**Trainingsfläche:** Mo-Mi 18-19 Uhr & Do-Fr 16-17 Uhr

**Milon:** Mo/Mi/Fr 10-10:30 Uhr & Mo-Di 19-19:30 Uhr

18:15-19:00 <b>Bauch Beine Po</b>	18:30-19:15 <b>Reha-Sport</b>	18:30-19:15 <b>Pilates</b>	17:30-18:15 <b>Reha-Sport</b>	17:00-18:00 <b>Power Cross</b>		
19:05-19:25 <b>Faszien Fit</b>	19:30-20:15 <b>Rückenfit</b>	19:20-19:40 <b>Faszien Fit</b>	19:00-19:45 <b>Reha-Sport</b>	18:30-19:15 <b>Bauch Beine Po</b>		
19:30-20:30 <b>Muscle Fire</b>	20:30-21:30 <b>Powerzirkel (TF)</b>	19:45-20:45 <b>Fit Mix</b>	20:00-21:00 <b>Yoga</b>			
20:40-21:30 <b>Circle + Cycling</b>	20:30-21:15 <b>Zumba</b>					

## Zielgruppen:

● = Power / High Intensity

● = Ausdauer / Kondition

● = Gesundheit

● = Rehasport (mit Rezept)