

Kursprogramm ab 20.03.19

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 Bodystyling	9:00-10:00 Yoga	9:00-9:45 Rücken Fit		9:30-10:15 Rücken Fit		
10:00-10:45 Pilates	10:15-11:00 Reha Vital	9:50-10:10 Faszien Fit	9:30-10:15 Reha-Sport	10:30-11:30 Powerzirkel (TF)		
11:00-11:45 Reha-Sport		10:30-11:15 Bauch Beine Po	10:30-11:15 Reha-Sport	10:30-11:15 Pilates		10:30-11:30 Fit Mix
				11:30-12:15Uhr Reha-Sport	12:00-13:00 Wing Tsun Kids Selbstverteidigung	

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 Bauch Beine Po	18:30-19:15 Reha-Sport	18:30-19:15 Pilates	18:00-18:55 Wing Tsun Selbstverteidigung			
19:05-19:25 Faszien Fit	19:30-20:15 Rückenfit	19:20-19:40 Faszien Fit	19:00 – 19:45 Reha-Sport	18:30-19:15 Bauch Beine Po		
19:30-20:30 Muscle Fire	20:30-21:30 Powerzirkel (TF)	19:45-20:45 Fit Mix	20:00-21:00 Yoga			
20:40-21:30 Circle + Cycling	20:30-21:15 Zumba					

Zielgruppen:

● = Power / High Intensity
 ● = Ausdauer / Kondition
 ● = Gesundheit
 ● = Rehasport (mit Rezept)