

# Kursplan

Stand: 2.7.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	8.00 - 8.45 Uhr <i>belegt durch Reha</i>		8.00 - 8.45 Uhr <i>belegt durch Reha</i>	8.10- 9.00 Uhr <b>XCO®-Shape/Bodystyling</b>
8.45 - 9.30 Uhr <b>Cross-Gymnastik</b>	9.00 - 9.45 Uhr <b>XCO® - Shape</b> 	9.00 - 9.45 Uhr <b>Pilates (ab 25.7. )</b>	9.00 - 9.45 Uhr <i>belegt durch Reha</i>	9.00-9.45 Uhr <b>Cross-Gymnastik</b>
9.30 - 10.15 Uhr <b>Rücken-SM-System</b>	10.00 - 10.45 Uhr <i>belegt durch Reha</i>	10.00 - 10.45 Uhr <b>Rückenschule</b>	10.00 - 10.45 Uhr <b>Fitgymnastik</b>	10.00-10.45 Uhr <b>Pilates (ab 27.7. )</b>
10.15 - 11.00 Uhr <b>Bodystyling</b>	11.00 - 11.45 Uhr <b>Cross-Gymnastik</b>	10.45 - 11.30 Uhr <b>Rücken-SM-System</b>	10.45 - 11.15 Uhr <b>Hals-Nacken-Schulter</b>	11.00 - 11.45 Uhr <b>Flexi-Bar</b>
11.00 - 11.45 Uhr <i>Belegt durch Reha</i>		11.30 - 12.15 Uhr <i>belegt durch Reha</i>	11.15 - 12.00 Uhr <b>Line-Dance</b>	
16.45 - 17.30 Uhr <b>Flexi-Bar</b>	16.30 - 18.00 Uhr <b>Power - Yoga (ab August)</b>	17.00 - 17.30 Uhr <b>Stretching</b>	13.30 - 16.00 Uhr <i>belegt durch Reha</i>	
17.30 - 18.30 Uhr <b>Zumba ®</b>	18.00 - 18.45 Uhr <b>Step- &amp; Aerobic Anfänger</b>	17.30-18.00 & 18 - 18.30 Uhr <b>Functional-Training</b>	16.00 - 16.30 Uhr <b>Hals-Nacken-Schulter</b>	16.00 - 17.00 Uhr <i>belegt durch Reha</i>
18.30-19.30 Uhr <b>Step-Aerobic &amp; BBP</b>	19.00 - 19.45 Uhr <b>XCO®-Shape</b>	18.35 - 19.20 Uhr <b>Rückenschule</b>	16.30 - 18.00 Uhr ( <i>ab August</i> ) <b>Faszien-Yoga (mit Blackroll)</b>	17.00 - 18.00 Uhr <i>belegt durch Reha</i>
19.30 - 20.15 Uhr <b>Zumba ®</b>	19.45-20.15 Uhr <b>Functional-Training</b>		18.00 - 18.45 Uhr <b>Flexi-Bar</b>	18.00 - 19.00 Uhr <i>belegt durch Reha</i>
			18.45 -20.15 Uhr <b>Step-Aerobic &amp; BBP</b>	19-19.30 Uhr <b>Functional-Training</b>
 18.00 - 19.00 Uhr <b>Myride LIVE-Kurs</b>	 <b>Myride-Radtouren</b> Virtuelle Kurse täglich	 18.00 - 18.45 Uhr <b>Myride LIVE-Kurs</b>	 18.30-19.15 Uhr <b>Myride LIVE-Kurs</b>	 09.00 - 10.00 Uhr <b>Nordic Walking</b>