

# Kursplan

Stand: 05.01.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	8.00 - 8.45 Uhr belegt durch Reha		8.00 - 8.45 Uhr belegt durch Reha	8.15 - 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</b>	9.00 - 9.45 Uhr belegt durch Reha	9.00-9.45 Uhr <b>Cross-Gymnastik</b>
9.30 - 10.15 Uhr <b>Rücken-SM-System</b>	10.00 - 10.45 Uhr belegt durch Reha	10.00 - 10.45 Uhr <b>Rückenschule</b>	10.00 - 10.45 Uhr <b>Fitgymnastik</b>	10.00-10.45 Uhr <b>Pilates</b>
10.15 - 11.00 Uhr <b>Bodystyling</b>	11.00 - 12.30 Uhr <b>Yoga Anfänger</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 (ab 8.1.18) Belegt durch Reha	15.30 - 16.15 Uhr <b>Flexi-Bar</b>	11.00 - 11.45 Uhr belegt durch Reha	11.15 - 12.00 Uhr <b>Line-Dance</b>	
16.45 - 17.30 Uhr <b>Flexi-Bar</b>	16.30 - 18.00 Uhr <b>Yoga Anfänger</b>	16.30 - 18.00 Uhr <b>Power-Yoga</b>	13.30 - 16.00 Uhr belegt durch Reha	
17.30 - 18.15 Uhr <b>Zumba ®</b>	18.00 - 18.45 Uhr <b>Step- &amp; Aerobic Anfänger</b>	18.00 - 18.30 Uhr <b>Functional-Training</b>	16.00 - 16.30 Uhr <b>Hals-Nacken-Schulter</b>	16.00 - 17.00 Uhr belegt durch Reha
18.15-19.15 Uhr <b>Step-Aerobic &amp; BBP</b>	19.00 - 19.45 Uhr <b>XCO®-Shape</b>	18.30 - 19.15 Uhr <b>Rückenschule</b>	16.30 - 18.00 Uhr <b>Yoga</b>	17.00 - 18.00 Uhr belegt durch Reha
19.15 - 20.00 Uhr <b>Salsa</b>	19.45-20.15 Uhr <b>Functional-Training</b>	19.15-19.45 Uhr <b>Functional-Training</b>	18.00 - 18.45 Uhr <b>Flexi-Bar</b>	18.00 - 19.00 Uhr belegt durch Reha
20.00 - 20.45 Uhr <b>Zumba ®</b> 			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>	 Myride-Radtouren 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>