

Kursplan

Stand: 7.5.2018

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