





Kursplan nach aktuellem Hygienekonzept

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.30 - 10.30 Rücken+Balance	9.30 - 10.15 Reha-Sport <i>plus</i>			9.30 - 10.15 Rücken-Fit	9.30 - 10.15 Fatburner
	10.15 - 11.00 Reha-Sport			10.30 - 11.00 Bauchkiller	10.15 - 11.00 Bodyforming
	15.30 - 16.15 Reha-Sport				
	16.15 - 17.00 Reha-Sport				
18.15 - 18.45 Bauchkiller	17.00 - 17.45 Reha-Sport <i>plus</i>		16.30 - 18.00 Judo Kids	16.45 - 17.30 Reha-Sport	
	18.00 - 18.45 Lift your Body		18.00 - 19.00 \$20 Faszientraining	17.30 - 18.15 Reha-Sport <i>plus</i>	
19.00 - 20.00 Rücken-Fit	19.00 - 20.00 Zumba® Fitness	18.45 - 19.45 Pilates	19.15 - 20.15 BODEGA moves®	18.15 - 20.00 Wing Sung	

Eigene Kurse: ■ Kräftigungskurse ■ Ausdauerkurse ■ Gesundheitskurse
 Externer Anbieter: ■ Präventionskurs ■ Kampfsport ■ Reha-Sport