

Kursplan 2022

gültig ab 01.05.2022

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09:00	Rückenfit 09:30 – 10:20 Gizmo				Pilates 09:00 – 09:50 Gizmo				Workout 09:00 – 09:50	
10:00	Zumba 10:30–11:30 Gizmo		Fit bis 100 10:00 – 10:50		Rückenfit 10:00 – 10:50		Yoga Balance 10:00 – 10:50		Stretch Relax 10:00 – 10:50	
11:00					Reha 11:00 – 11:45					
14:00	Reha 14:00 – 14:45		Reha 14:30 – 15:15		Reha 14:00 – 14:45					
15:00	Reha 15:30 – 16.15		Reha 15:30 – 16.15							
16:00	Reha 16:30 – 17.15									
17:00	T-RX Workout 17:00 – 17:50	Kick Boxing 17:30 – 18:30	Step Aerobic 17:00 – 17:50 Jens		Kraft Mix 17:30 – 18:20	Tai Chi 17:00 – 17:50	Tae Bo 17:30 – 18:20		Yoga Rücken 17:00 – 17:50	Kinder Kick Boxing 17:00 – 18:00
18:00	Zumba 17:30 – 18:20	Cycling 18:30 – 19:30	Power Mix 18:00 – 18:50 Jens	Rücken Vital 18:00 – 18:50	Zumba 18:30 – 19:20	Kick Boxing 18:00 – 18:50	Pump 18:30 – 19:20	Cycling 18:30 – 19:30		
19:00					Kick Boxing 19:00 – 19:50					

Die Teilnahme an Kursen ist begrenzt, bitte melde dich vorab für einen Kurs an. Vielen Dank!

FITNESSKURSE

DANCE-KURSE

GESUNDHEITSKURSE

REHA (nur für Reha-Teilnehmer)