

# 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	<b>Rückenfit</b> 09:30 – 10:20				<b>Pilates</b> 09:00 – 09:50				<b>Workout</b> 09:00 – 09:50	
10:00	<b>Zumba</b> 10:30-11:30		<b>Fit bis 100</b> 10:00 – 10:50		<b>Rückenfit</b> 10:00 – 10:50		<b>Yoga Balance</b> 10:00 – 10:50		<b>Stretch Relax</b> 10:00 – 10:50	
11:00					<b>Reha</b> 11:00 – 11:45					
14:00	<b>Reha</b> 14:00 – 14:45		<b>Reha</b> 14:00 – 15:15		<b>Reha</b> 14:00 – 14:45					
15:00	<b>Reha</b> 15:30 – 16:15		<b>Reha</b> 15:30 – 16:15							
16:00	<b>Reha</b> 16:30 – 17:15									
17:00	<b>T-RX Workout</b> 17:00 – 17:50	<b>Kick Boxing</b> 17:30 – 18:30	<b>Step Aerobic</b> 17:00 – 17:50		<b>Kraft Mix</b> 17:30 – 18:20	<b>Tai Chi</b> 17:00 – 17:50	<b>Tae Bo</b> 17:30 – 18:20		<b>Yoga Rücken</b> 17:00 – 17:50	<b>Kinder Kick Boxing</b> 17:00 – 18:00
18:00	<b>Zumba</b> 17:30 – 18:20	<b>Cycling</b> 18:30 – 19:30	<b>Power Mix</b> 18:00 – 18:50	<b>Rücken Vital</b> 18:00 – 18:50	<b>Zumba</b> 18:30 – 19:20	<b>Kick Boxing</b> 18:00 – 18:50	<b>Pump</b> 18:30 – 19:20	<b>Cycling</b> 18:30 – 19:30		
19:00						<b>Kick Boxing</b> 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)**