

Kursplan Januar 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:00 Mobility 60 min.	9:00 Rehasport *	9:00 Bodyweight 50 min.	9:00 Pump&Shape 50 min.	9:00 Yoga 75 min.	11:00 Pump&Shape 25 min.
	10:15 Vital fit 60 min.	10:00 Rehasport *	10:00 Rehasport *		11:35 Spin 25 min.
17:30 aktiva -Express 15 min.	16:00 Rehasport *	15:00 Rehasport *	17:30 Sling 55 min.	17:00 Step ins Wochenende 60 min.	
18:30 HIIT 55 min.	17:30 Pump&Shape 55 min.	17:30 aktiva -Express 15 min.	18:35 Rücken/Bauch 25 min.		
19:35 Spin 60 min.	18:45 Yoga 75 min.	18:30 Kick&Punch 55 min.	19:10 HIIT 25 min.		
		19:35 Spin 60 min.			*Krankenkassen Verordnung notwendig!