

Kursplan März 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:00 Mobility 60 min. (1)	9:00 Rehasport *	9:00 Bodyweight 50 min. (2)	9:00 Pump&Shape 50 min. (3)	9:00 Yoga 75 min. (3)	11:00 Pump&Shape 25 min. (3)
	10:05 Vital fit 60 min. (2)	10:00 Rehasport *	10:00 Rehasport *		11:35 Spin 25 min. (3)
17:30 aktiva-Express 15 min.	16:00 Rehasport *	15:00 Rehasport *	17:30 Mobility 55 min. (1)	17:00 Step 60 min. (3)	
18:30 HIIT 55 min. (4)	17:30 Sling Kombi 55 min. (3)	17:30 aktiva-Express 15 min.	18:35 Bodyshape 60 min. (4)		
19:35 Spin 60 min. (4)	18:45 Yoga 75 min. (3)	18:30 Kick&Punch 55 min. (4)			
		19:35 Spin 60 min. (4)			*Krankenkassen Verordnung notwendig! (1 Einsteiger- 4 Fortgeschritten)