




Sommerkursplan 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:00 Mobility 50 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 *	10:30 Reha-Zirkel *	11:35 Spin 25 min. (3)
16:30 Reha-Zirkel *	16:00 Rehasport *	15:00 Rehasport *	18:35 Bodyshape 60 min. (4)	14:00 Rehasport *	
17:30  -Express 15 min.	17:30 Sling Kombi 55 min. (3)	17:30  -Express 15 min.			
18:30 HIIT 55 min. (4)	18:45 Yoga 75 min. (3)	18:30 Kick&Punch 55 min. (4)			 Gesundheitszentrum Nienburg GmbH
19:35 Spin 60 min. (4)		19:35 Spin 60 min. (4)			*Krankenkassen Verordnung notwendig! (1 Einsteiger- 4 Fortgeschritten)

Gültig vom 01.06.2023- 31.08.2023