

KURSE FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Kursänderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite über aktuelle Kurszeiten und die Kursbeschreibungen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 09:45 Power Zirkel	08.45 - 09.30 Reha-Sport *	09:00 - 09:45 Rücken/Bauch	08.45 - 09.30 Reha-Sport *	09:00 - 09:45 Easy Step		10:30 - 11:30 Zumba
10:00 - 10:30 Balance	9:45 - 10:30 Reha-Sport *	10:00 - 10:30 Balance	9:45 - 10:30 Reha-Sport *	10:00 - 10:30 Balance		
11:00 - 11:45 Gesunder Rücken	11:00 - 12:15 Pilates & Entspannung	11:00 - 11:45 Bodyworkout		11:00 - 11:45 Bodyworkout		
		14:00 - 15:00 Dance Kids		15:00 - 15:45 Reha-Sport *	14:30 - 15:30 Yoga & Entspannung	
		15:00 - 16:00 Fitness meets Dance				
16:30 - 17:30 Step & Shape		16:15 - 17:00 Reha-Sport *				
17:30 - 18:00 Bauch	18:00 - 18:30 PoPur	17:30 - 19:00 Yoga & Entspannung	17:00 - 17:45 Body & Weights			
18:00 - 19:00 Rückenfitness	18:30 - 19:00 Faszientraining		18:00 - 18:45 Step Aerobic			
19:00 - 19:45 Reha-Sport *	19:00 - 20:00 Zumba	19:00 - 20:00 Belly Dance Fitness	19:00 - 20:00 Zumba			

■ Fitness
 ■ Bodyforming
 ■ Gesundheit
 ■ Figur & Gesundheit

* Reha-Sport-Geräte findet nach dem Reha-Sport Kurs statt.