

UNSER KURSPLAN

2. HALBJAHR 2023

MONTAG	GANZKÖRPERTRAINING 09:00-09:30 UHR	RÜCKENTRAINING 09:30-10:00 UHR	JUMPING HEALTH 10:00-10:40 UHR	DEHNUNG 10:45-11:00 UHR	REHA-TRAINING 11:15-12:00 UHR	REHA-TRAINING 16:00-16:45 UHR	REHA-TRAINING 17:00-17:45 UHR	AROHA 18:00-18:45 UHR	RÜCKEN-BAUCH KURS 18:45-19:30 UHR
DIENSTAG	GANZKÖRPERTRAINING 09:00-09:30 UHR	REHA-TRAINING 09:45-10:30 UHR	PILATES 10:30-11:15 UHR	REHA EFFECTIVE- ZIRKEL 14:30-15:00 UHR	-	HERZ-KREISLAUF 18:00-18:45 UHR	RÜCKENSCHULE 18:45-19:30 UHR	ZUMBA FITNESS 19:30-20:30 UHR	JUMPING 20:35-21:15 UHR (JEDE GERADE WOCHE)
MITTWOCH	GANZKÖRPERTRAINING 09:00-09:30 UHR	RÜCKENDEHNUNG 09:30-10:00 UHR	REHA-TRAINING 10:00-10:45 UHR	REHA-TRAINING 11:15-12:00 UHR	REHA- ORTHOPÄDIE 14:30-15:15 UHR	-	BODY SHAPE 17:15-18:15 UHR	STEP - INTENSIV 18:15-19:00 UHR	YOGA 19:00-20:00 UHR
DONNERSTAG	GANZKÖRPERTRAINING 09:00-09:30 UHR	HERZ-KREISLAUF- KURS NORDIC WALKING 09:30-10:30 UHR	RÜCKENSCHULE 10:30-11:30 UHR	-	-	REHA-TRAINING 17:15-18:00 UHR	BAUCH-BEINE-PO 18:00-19:00 UHR	ZUMBA TONING 19:00-19:00 UHR	-
FREITAG	REHA-TRAINING 08:45-09:30 UHR	GANZKÖRPERTRAINING 09:00-09:45 UHR	RÜCKENSCHULE 09:30-10:00 UHR	-	AOK/SP. 11:15-18:00 UHR	-	BODY SHAPE 18:00-19:00 UHR	STEP + JUMPING MIX 09:00-09:45 UHR	ZUMBA-FITNESS 20:00-21:00 UHR
SAMSTAG	-	YOGA 10:15-11:30 UHR	-	-	-	-	-	-	-