

# Aktueller Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-10.00 *   REHAktiv Rücken-Reha-Faszien		09.00-10.00   Langhantel-training	09.00-10.00   REHAktiv Alle Indikationen	09.00-10.00 *   Step		09.30-10.30   Indoor Cycling
10.00-11.00 *   Body Workout	09.30-10.30 *   REHAktiv Rückenfitness		10.00-11.00 *   Jumping Fitness	10.00-11.00 *   Pilates / Faszien		10.30-11.30 *   Body Art
	10.30-11.30 *   REHAktiv Rückenfitness				11.00-12.00 Special (s. Aushang)	
					12.00-13.00 *   Body Workout	
17.00-18.00 *   REHAktiv Rückenfitness				17.00-18.00 *   REHAktiv Alle Indikationen		
18.00-19.00   Hot Iron	18.00-19.00 *   Body Workout	18.30-19.30   Indoor Cycling	18.00-19.00   Fit-Mix & Step	18.00-19.00 *   REHAktiv Rückenfitness		
19.00-20.00   Zumba Fitness   Indoor Cycling	19.00-20.00   deepWORK	19.30-20.30 *   Yoga	19.00-20.00   Hot Iron   Indoor Cycling			
20.00-21.00 *   Jumping Fitness			20.00-21.00 *   Jumping Fitness			

| Gesundheit und Entspannung | Mutter und Kind | Kräftigung | Reha-Kurs (nur mitKV56) | Herz-Kreislauf-Kurs

Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Letzte Aktualisierung: 11/2022

\* Verwendung GEMA-freier Musik