

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 * REHAktiv Alle Indikationen		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: 12/2022

* Verwendung GEMA-freier Musik