

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 -10.30 RÜCKENFITNESS		09.30 -10.30 RÜCKENFITNESS		10.00 -11.30 YOGA	10.00 -11.00 BODYFIT	10.00 -11.00 RÜCKENFITNESS
10.30 -11.30 BODYFIT		10.30 -11.15 REHA SPORT*			11.00 -12.00 STRETCH	11.00 -12.00 LES MILLS BODYPUMP
17.00 -17.45 REHA SPORT*	17.15 -18.15 RÜCKENFITNESS	17.30 -18.00 CORE		17.00 -17.30 LES MILLS CORE		
18.00 -19.00 LES MILLS BODYPUMP	18.30 -19.30 GANZKÖRPER TRAINING	18.00 -19.00 STEP	17.45 -18.45 ALLGEMEINE FITNESS	17.30 -18.30 RÜCKENFITNESS		
19.15 -20.15 LES MILLS LMI STEP		19.00 -20.00 LES MILLS BODYPUMP	19.00 -20.30 YOGA	18.30 -19.30 LES MILLS BODYBALANCE		
20.15 -21.15 LES MILLS BODYBALANCE		20.00 -21.00 LES MILLS BODYCOMBAT				

\* An unserem Reha Sport Kurs kannst du mit Rezept teilnehmen.