

# 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					11.00 - 12.00 STRETCH	11.00 - 12.00 LES MILLS BODYPUMP
17.00 - 17.45 REHA SPORT*	17.15 - 18.15 RÜCKENFITNESS	17.00 - 17.45 REHA SPORT*		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.