

Kursplan 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9.15-9.45 Bewegungs- training	9.15-10.00 Rehasport	9.15-10.00 Fatburner	9.15-10.15 Yogifit		
10.00-10.45 Rehasport	10.15-11.00 Rehasport	15.15-16.00 Rehasport	11.00-11.45 Rehasport		11.00-11.30 Body Workout
	11.15-12.00 Zumba Gold	16.40-17.10 Jumping*			
	17.00-17.45 Rehasport	17.15-17.45 Jumping*		17.30-18.00 Body Workout	
18.00-19.00 Zumba	18.00-18.45 Rehasport	18.00-19.00 Zumba	18.00-18.45 Rehasport	18.15-19.00 Rehasport	
19.00-20.00 Indoor Cycling*	19.00-20.00 Step Aerobic**	19.15-20.00 Rückenfit	19.00-20.00 Fatburner Intensiv		
20.15-21.00 Rückenfit	20.00-20.45 Body Workout Intensiv				

**Zusatzkurse
bitte dem
Aushang
entnehmen!**

*Wir bitten um vorherige Anmeldung zur Reservierung der Bikes/Trampoline.

**Jeden 1. Dienstag im Monat: Step-Einsteigerkurs, zu den anderen Terminen: Step-Fortgeschrittenenkurs

Allgemein finden die Kurse ab einer Teilnehmeranzahl von 2 Personen statt. An Feiertagen findet kein Kursprogramm statt. Alle Angaben unter Vorbehalt.

Teilnahme am Rehasport mit Verordnung vom Arzt oder als Mitglied im Rehasportverein möglich.