

KURSPLAN

Januar 2025



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.10 Uhr Bewegungs- training ´45	9.15 Uhr Rehasport ´45	9.15 Uhr Fatburner ´45	9.15 Uhr Balance & Stretch** ´45	9.15 Uhr Rückenfit & Stretch ´45
10.00 Uhr Rehasport ´45	10.15 Uhr Rehasport ´45			
	11.15 Uhr Zumba Gold ´45		11.00 Uhr Rehasport ´45	
17.00 Uhr Bauch-Rücken- Zirkel ´40	17.00 Uhr Rehasport ´45		17.00 Uhr Beckenboden- training** ´45	
18.00 Uhr Zumba ´60	18.00 Uhr Rehasport ´45	18.00 Uhr Jumping* ´45	18.00 Uhr Rehasport ´45	18.15 Uhr Rehasport ´45
19.10 Uhr Cycling* ´50	19.00 Uhr Tabata ´45	19.15 Uhr Rückenfit ´45	19.00 Uhr Power Zirkel ´45	
20.15 Uhr Rückenfit ´45				

* Wir bitten um Anmeldung (begrenzte Geräteanzahl verfügbar).

** Wiederkehrendes Wochenprogramm – bitte Aushang beachten!

Teilnahme am Rehasport nur mit ärztl. Verordnung oder als Vereinsmitglied möglich.

Die Kurse finden ab einer Teilnehmeranzahl von 2 Personen statt. An Feiertagen finden keine Kurse statt.