# KURSPLAN ab 16. November 2026

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|---|---|---|---|
| 9.10 Uhr<br>Bewegungs-<br>training ´45 | 9.15 Uhr<br>Rehasport ´45 | 9.15 Uhr<br>Tabata Light ´45 | 9.15 Uhr<br>Mobility ´45 | 9.15 Uhr<br>Gelenk- u. Rückenfit<br>´45 |
| 10.00 Uhr<br>Rehasport ´45 | 10.15 Uhr<br>Rehasport ´45 | | 10.15 Uhr<br>Rehasport ´45 | |
| | 11.15 Uhr<br>Zumba Gold ´45 | | 11.00 Uhr<br>Rehasport ´45 | |
| 17.00 Uhr<br>Bauch-Rücken-Zirkel<br>´45 | 17.00 Uhr<br>Rehasport ´45 | | | |
| 18.00 Uhr<br>Zumba ´60 | 18.00 Uhr<br>Rehasport ´45 | 18.00 Uhr<br>Jumping* ´45 | 18.00 Uhr<br>Rehasport ´45 | 18.15 Uhr<br>Rehasport ´45 |
| 19.10 Uhr<br>Cycling* ´50 | 19.00 Uhr<br>Tabata ´45 | 19.15 Uhr<br>Rückenfit ´45 | 19.00 Uhr<br>Power Zirkel´45 | |
| 20.15 Uhr<br>Rückenfit ´45 | | | | |

*** Wir bitten um Anmeldung (begrenzte Geräteanzahl verfügbar).**
**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.**

maxmove Fitness- und Gesundheitszentrum GmbH I Im Hammereisen 29 I 47559 Kranenburg
+49 2826 303 I info@maxmove-fitness.de I www.maxmove-fitness.de **MO-FR 9.00-21.30 I SA-SO 10.00-15.00**