

Kursplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00					
08.15					
08.30					
08.45					
09.00				Reha-Sport	
09.15					
09.30					
09.45					
10.00	Rückenfit		Faszien- training		
10.15					
10.30					Body- workout
10.45					
11.00			YoPiFit		
11.15					
11.30					
11.45					
12.00					
15.00					Functional- training
15.15					
15.30					
15.45					
16.00		10-er Blöcke		Reha-Sport	Rückenfit
16.15		Beckenboden- training			
16.30		(mit Anmeldung)		+	
16.45					
17.00		Faszien- training			YoPiFit
17.15					
17.30	Body- workout				
17.45			Body- workout		
18.00		YoPiFit			Faszien- training
18.15					
18.30					
18.45	Zumba		Zumba	Zumba	
19.00					
19.15					
19.30					
19.45					
20.00					