

Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00					
08.15			Reha-Sport		
08.30					
08.45					
09.00					
09.15			Reha-Sport	Reha-Sport	
09.30		Rückenfit			
09.45		(ONLINE)			
10.00					
10.15			Reha-Sport	Reha-Sport	
10.30					
10.45					
11.00					Rückenfit
11.15			Reha-Sport	Reha-Sport	***
11.30					
11.45					
12.00					
12.15			Reha-Sport		
12.30					
15.00					
15.15					Reha-Sport
15.30					
15.45					
16.00		10er Blöcke			Faszientraining
16.15		Beckenbodentraining		Reha-Sport	(ONLINE)
16.30		***			
16.45					
17.00			Faszientraining		YoPiFit
17.15		Reha-Sport	***	Reha-Sport	***
17.30					
17.45					
18.00			Body-Workout		
18.15		Reha-Sport	***	Reha-Sport	
18.30	Body-Workout		ZUMBA		
18.45	(ONLINE)		(ONLINE)	Zumba	
19.00				***	
19.15	ZUMBA				
19.30	***				
19.45					
20.00					

*** diese Kurse finden aufgrund der aktuellen Situation derzeit nicht statt.

Die ONLINE Kurse finden wöchentlich mit unseren Physiotherapeuten und Fitnesstrainern statt.