





















# Kursplan

Gültig ab : 08.07.2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
10:00 h * 		 10:00 h Rehasport		09:30 h Body-Workout *		09:30 h Pump & Style *		 10:00 h Rücken & Body – Styling		 TRX * 11:00 h (45 min.) Einsteiger			
11:00 h Workout				 10:30 h Gymnastik 50 + *		 10:30 h Rücken-Fit Wellness *		 11:00 h Rehasport		 TRX ** 12:00 h (45 min.) Fortgeschr.		11:00 h Fun Fighting	11:30 h Spinbike
										14:00 h * 			
17:15 h Body Power *		18:00 h Step * 		17:30 h Body – Power **	18:30 h Spinbike	17:30 h Langhantel Workout * 		17:30 h Zirkel- Training * (Kursraum)					
18:30 h Body – Power *	18:30 h Spinbike * (75 min.)	19:00 h Rehasport 		19:00 h Rücken – Fitness 		18:30 h Rehasport 		18:45 h Rehasport 					
19:45 h Pilates * (75 min.) 		20:00 h * 		TRX 20:00 h (45 min.) 		20:00 h * 			19 :30 h Yoga 				

## Zeichenerklärung

- \* Einsteiger / Alle
- \*\* Mittelstufe
- \*\*\* Fortgeschrittene
-  GEMA-FREIE-MUSIK

Ausdauer	Body & Mind	Kräftigung	Prävention	Special	Rehasport (Kostenübernahme der Krankenkassen)
----------	-------------	------------	------------	---------	---