

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.30–10.00 Uhr Gleichgewichtstraining		9.00–10.30 Uhr Yoga		9.30–10.15 Uhr Rückenkurs
10.15–11.00 Uhr Rückenkurs	10.30–11.15 Uhr Rückenkurs	11.00–11.20 Uhr Bauch muss weg	10.30–11.15 Uhr Reha-Sport	10.30–11.15 Uhr Reha-Sport
	11.30–12.15 Uhr  ZUMBA®	13.00–13.45 Uhr Reha-Sport		
18.00–18.45 Uhr Pilates	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport	17.00–17.45 Uhr Yoga		17.00–17.45 Uhr Reha-Sport
19.00–20.00 Uhr  ZUMBA®	18.30–20.00 Uhr Yoga	18.00–18.45 Uhr  ZUMBA®	18.00–18.30 Uhr HiT – hoch-intensives Training	18.00–19.00 Uhr  ZUMBA®
20.00–20.20 Uhr Bauch muss weg		19.00–19.45 Uhr Power Workout	18.30–19.15 Uhr Reha-Sport	