

Kursplan 360Grad Therapie & Training (ab Februar 2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 – 09:15 Uhr Rehasport	08:30 – 09:15 Uhr Rehasport	08:30 – 09:15 Uhr Rehasport	08:30 – 09:15 Uhr Rehasport	08:30 – 09:15 Uhr Rehasport
09:30 – 10:15 Uhr Rehasport	09:30 – 10:15 Uhr Pilates	09:30 – 10:25 Uhr Zumba	09:30 – 10:15 Uhr Rehasport	09:30 – 10:15 Uhr Rückenfit
	11:00 – 11:45 Uhr Rehasport	11:00 – 11:45 Uhr Rehasport	11:00 – 11:50 Uhr Bauch-Beine-Po +	11:00 – 11:45 Uhr Rehasport
16:00 – 16:45 Uhr Rehasport	16:00 – 16:45 Uhr Rehasport		16:00 – 16:45 Uhr Rehasport	16:00 – 16:45 Uhr Rehasport
17:00 – 17:45 Uhr Rehasport	17:00 – 17:45 Uhr Rehasport	17:00 – 17:45 Uhr Rehasport	17:00 – 17:45 Uhr Rehasport	17:00 – 18:10 Uhr Yoga
18:00 – 18:50 Uhr Step	17:50 – 19:00 Uhr Aerial Yoga (Fortgeschritten)	18:00 – 18:35 Uhr HIIT	18:00 – 18:55 Uhr TRX	18:15 – 19:30 Uhr Aerial Yoga (Anfänger)
19:00 – 19:55 Uhr Strong Body	18:45 – 19:30 Uhr Functional Zirkel 19:10 – 20:15 Uhr Yoga	18:35 – 19:00 Uhr Bauchkiller	20:05 – 20:45 Uhr Functional Zirkel	

*Rehasport ist nicht Bestandteil der Mitgliedschaft!