

## Kursplan 360Grad Therapie & Training (ab März 2024)

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

\*Rehasport ist nicht Bestandteil der Mitgliedschaft!