

Kursplan

Lerne unsere Kurse kennen! – Wir freuen uns auf Dich.

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag				
09:00 - 09:15 Uhr			Präv. Geräte	Rehasport classic / Markus [K1]	Beweglichkeit / Simone		Präv. Geräte		Präv. Geräte				
09:15 - 09:30 Uhr													
09:30 - 09:45 Uhr													
09:45 - 10:00 Uhr													
10:00 - 10:15 Uhr													
10:15 - 10:30 Uhr													
10:30 - 10:45 Uhr	Rehasport classic / Simone [K1]									Rehasport classic / Markus [K1]			
10:45 - 11:00 Uhr													
11:00 - 11:15 Uhr													
11:15 - 11:30 Uhr													
11:30 - 11:45 Uhr													
11:45 - 12:00 Uhr													
Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag				
14:30 - 14:45 Uhr									Koordination / Markus [K1]				
14:45 - 15:00 Uhr													
15:00 - 15:15 Uhr													
15:15 - 15:30 Uhr													
17:00 - 17:15 Uhr	Functional / Simone		Kraft / Sabine [K1]		Rückenfit / Sabine [K1]		Beweglichkeit / Simone						
17:15 - 17:30 Uhr													
17:30 - 17:45 Uhr													
17:45 - 18:00 Uhr													
18:00 - 18:15 Uhr	Präv. Geräte	Body Blast / Sabine [K1]	Präv. Geräte	Rehasport Premium / Simone	Body Flow / Sabine [K1]		Präv. Geräte	Iron Fit / Simone [K1]					
18:15 - 18:30 Uhr													
18:30 - 18:45 Uhr													
18:45 - 19:00 Uhr													
19:00 - 19:15 Uhr				Body Flow / Sabine [K1]	Body Fusion / Simone [K1]	Body blast / Sabine [K 1]		Cardio Kick / Simone [K1]					
19:15 - 19:30 Uhr													
19:30 - 19:45 Uhr													
19:45 - 20:00 Uhr													
20:00 - 20:15 Uhr													
20:15 - 20:30 Uhr													
20:30 - 20:45 Uhr													
20:45 - 21:00 Uhr													

Legende:

Rehasport (Sandbraun)

Prävention (Eisgrün)

Fitness (Cool-Grau)

Raum:

K1

Ohne Angabe

= Kursraum 1

= auf der Fläche