

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 - 10:15 Uhr Rehasport	9:00 - 10:15 Uhr Placement [info]	09:30 - 10:15 Uhr 5 Uhr DeepWorkSlow (Yoga/Pilates/Funkti on)	9:30 - 10:15 Uhr WSG	09:00 - 10:15 Uhr Rücken
10:30 - 11:15 Uhr Dehnung 50+		10:30 - 11:15 Uhr LatinCubaton (wie Zumba)	10:30 - 11:15 Uhr Rehasport	10:30 - 11:15 Uhr Rehasport
		11:30 - 12:15 Uhr Rehasport		
	16:00 - 16:45 Uhr Rehasport			16:00 - 16:45 Uhr Yogilates (Yoga/Pilates)
17:00 - 17:45 Uhr Rehasport	17:00 - 17:45 Uhr LatinCubaton (wie Zumba)	17:00 - 17:45 Uhr Rehasport	17:00 - 17:45 Uhr Salsa	17:00 - 17:45 Uhr Langhantel/Ausdaue r HIT
18:00 - 18:45 Uhr Rehasport	18:00 - 18:45 Uhr Pilates	18:00 - 18:45 Uhr Langhantel/Ausdaue r HIT	18:00 - 18:45 Uhr LatinCubaton (wie Zumba)	18:00 - 18:45 Uhr Cycling
	19:00 - 19:45 Uhr LatinCubaton (wie Zumba)	19:00 - 19:45 Uhr Jumping & Stretch NEU!!!	19:00 - 19:45 Uhr Placement [info]	
Langhantel/Ausdau er HIT				
20:00 - 20:45 Uhr Yoga				