

Kursübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00 - 09:45 Reha-Sport Ortho	08:00 - 09:00 Yoga	09:00 - 09:45 Reha-Sport Ortho	
	10:00 - 10:45 Reha-Sport Ortho			
16:00 - 16:45 Reha-Sport Ortho	15:45 - 16:45 Wechselnde Präventionskurse	16:00 - 17:00 Beckenboden Training	16:30 - 17:30 Functional Fitness	16:00 - 17:00 STRONG nation
17:00 - 17:45 Reha-Sport Ortho	17:00 - 18:00 Wechselnde Präventionskurse	17:15 - 18:15 Zumba Step	17:45 - 18:45 Body Styling	17:15 - 18:15 Wechselnde Präventionskurse
18:00 - 19:00 Zumba	18:15 - 19:15 Pilates	18:30 - 19:30 Wechselnde Präventionskurse	19:00 - 19:45 Pound. Rockout. Workout	
19:15 - 20:00 Pound. Rockout. Workout	19:30 - 20:30 Yoga	19:45 - 20:30 Pound. Rockout. Workout		

Gültig ab 03/24

Präventionskurse:

CIRCL Mobility - ein aktives Beweglichkeitstraining
 PMR - progressive Muskelentspannung
 Beckenbodentraining
 Nordic Walking
 Rückenbalance - Core Training