

Kursplan

15.04.2024 - 21.04.2024

Montag 15.04.2024	Dienstag 16.04.2024	Mittwoch 17.04.2024	Donnerstag 18.04.2024	Freitag 19.04.2024	Samstag 20.04.2024	Sonntag 21.04.2024
08:15 - 09:00 Reha Tina 09:15 - 10:00 Reha für Mitglieder... 10:15 - 11:00 Reha Hockergym Gaby 11:45 - 12:30 Senioren Gerätezirk... 16:00 - 16:45 Reha Tina 17:00 - 17:45 Reha für Mitglieder... Tina 17:00 - 17:45 Jumping Fitness 17:00 - 18:30 Yoga Aline 18:00 - 18:45 Jumping Fitness Julia 18:45 - 19:30 Reha für Mitglieder... Achim 19:00 - 20:00 Indoor Cycling Andreas	09:15 - 10:00 Reha für Mitglieder... Tanja 10:30 - 11:30 Pilates Tanja 17:00 - 17:45 Reha/Krebssport für... 17:00 - 17:45 Jumping Fitness 18:00 - 19:00 Tabata Eva 18:00 - 18:45 Reha für Mitglieder... 19:00 - 19:45 Bungee-Fitness Lisa 19:00 - 20:15 Entspannung Gaby 20:00 - 21:00 Rückenfit Reha-Gast... 20:00 - 20:45 Reha Meditation	09:15 - 10:00 Reha für Mitglieder... Lisa 09:30 - 10:30 Bauch-Beine-Po Nicole 10:00 - 10:45 Jumping Fitness 10:40 - 11:40 Pilates Nicole 11:00 - 11:45 Reha für Mitglieder... Lisa 17:00 - 18:00 Tabata-Workout 18:00 - 19:00 Bauch, Beine, Po Vivien 18:00 - 18:45 Reha für Mitglieder... 19:00 - 20:00 Pilates Vivien 19:00 - 19:45 Reha Gaby	09:30 - 10:30 Gesunder Rücken Beate 10:00 - 10:45 Reha Hockergym Gaby 10:45 - 11:30 Senioren Gerätezirk... 11:00 - 11:45 Reha Achim 17:00 - 17:45 Reha für Mitglieder... 18:00 - 19:00 Langhantel-Workout 18:00 - 18:45 Hula Dich Fit Eva 18:00 - 19:00 Yoga Silke 19:00 - 20:00 Langhantel-Workout Eva	08:30 - 09:15 Reha Tina 09:30 - 10:15 Reha Tina 10:30 - 11:30 Workout Marlies 15:45 - 16:30 Reha für Erlenhof 17:00 - 18:00 Cycling 18:00 - 19:00 Indoor Cycling 18:00 - 18:45 Jumping Fitness		

- BBP

Flexi-Bar, BBP

Indoor Cycling

Reha
- Bungee Fitness

Functional Step ...

Jumping Fitness

Rückenfit
- DeepWork

Gesunder Rücken

Langhantel-Worko...

Rückenfit/BBP
- Fitnessboxen

Hula Hoop

Pilates

Sixpack-Attack

Stand: 20.04.2024