

KURSPLAN

GÜLTIG AB 16.10.2023 • INFO-HOTLINE: 0209 - 319 52-0



MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 - 9:55 WSG 1	9:00 - 9:55 WSG 1	9:00 - 9:55 Bodyforming	9:00 - 9:55 WSG 1	9:00 - 9:45 Rehasport 3	10:00 - 11:25 Fatburner & Stretch 1	10:00 - 10:55 Bodyforming 1
9:00 - 9:45 Rehasport** 3	9:00 - 9:45 Rehasport** 3	10:00 - 10:45 Rehasport** 1	9:00 - 9:45 Rehasport** 3	9:00 - 9:55 Zumba 1	11:30 - 12:25 Hot Iron 1	11:00 - 11:55 Step 1 1
10:00 - 10:55 Wellness Workout 1	10:00 - 10:45 Hockergymnastik** 3	10:00 - 10:55 Anusara-Yoga 3	10:00 - 10:55 Bodyforming 1	10:00 - 10:55 WSG 1	12:30 - 13:25 DeepWork 1	11:00 - 11:55 Cycling 2
10:00 - 10:45 Rehasport** 3	10:00 - 10:55 Bodyforming 1		10:00 - 10:45 Hockergymnastik** 3			
16:00 - 16:45 Rehasport** 1	17:00 - 17:45 Rehasport** 3	16:00 - 16:55 Bodyforming 1	16:00 - 16:55 Tabata 1			
17:00 - 17:55 Bodyforming 1	17:00 - 17:55 Bodyforming 1	17:00 - 17:55 WSG 1	17:00 - 17:45 Rehasport** 3	17:00 - 17:55 Bodyforming 1		
18:00 - 18:55 Zumba 1	18:00 - 18:55 Cycling 2	18:00 - 18:55 Bodyforming 1	17:00 - 17:55 Dance 1	18:00 - 18:55 Pilates 1		
18:15 - 19:10 Cycling 2	18:30 - 19:25 Step II 1	18:00 - 18:45 Rehasport** 3	18:00 - 18:55 Bodyforming 1			
18:30 - 19:30 Tai Chi Qigong 3	19:00 - 20:15 Anusara-Yoga 3	18:00 - 18:55 Cycling 2	19:00 - 19:55 Zumba 1			
19:00 - 19:55 Pilates 1		19:00 - 19:55 Zumba 1				

KURSPLAN UPDATE!
GÜLTIG AB 16.10.2023

Alle Fitnesskurse finden ab 5 Teilnehmern statt.

Kurzfristige Änderungen wegen Krankheit/Urlaub behalten wir uns vor.

****Rehakurs - Teilnahme nur mit gültiger Reha-verordnung**

MIT UNSERER KOSTENLOSEN APP SEID IHR IMMER AUF DEM LAUFENDEN!



- AKTUELLER KURSPLAN
- NEUIGKEITEN
- ALLE KURS-ERKLÄRUNGEN
- U.V.M.

JETZT DOWNLOADEN:



INFO-HOTLINE:
0209-319 52-0



Rehasport + Gesundheitssport
Trainieren mit ärztlicher Verordnung
INFORMATIONEN UNTER:
0209-319 52-0



Jetzt unverbindlich anfragen
0152 28364743 | tomfeenstra@live.de