

Kursplan September 2018 bis April 2019



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
9:15	Fit in die Woche (60)	9:30	Reha-Sport (45) <small>Nur mit ärztlicher Verordnung</small>	9:15	Pilates (60)	9:30	Reha-Sport (45) <small>Nur mit ärztlicher Verordnung</small>	9:15	Functional Fitness (60)		
10:15	Stretch and Relax (30)			10:15	Flexi-Bar (45)			10:15	Recovery Training (45)		
				10:30	Spinning® (60) <small>Nur nach Vorankündigung</small>						
										13:00	Pilates (60)
										14:00	Hot Iron™ (60)
										15:15	Spinning® (60)
				15:45	Reha-Sport (45) <small>Nur mit ärztlicher Verordnung</small>						
16:45	Reha-Sport (45) <small>Nur mit ärztlicher Verordnung</small>					16:45	Reha-Sport (45) <small>Nur mit ärztlicher Verordnung</small>				
17:30	Faszientraining (30)					17:30	Cross Mix (30)				
18:00	Pilates (45)			18:00	Hot Iron™ (60)	18:00	Step Level 1 (45)	18:00	Spinning® (60)		
18:00	Spinning® (60)	18:00	Bauch & Rücken (60)			18:00	Spinning® (60)				
18:45	Deep Work™ (45)	18:45	Spinning® (60)								
				19:15	Spinning® (60)						
19:30	Hot Iron™ (60)										