























# Kursplan

Gültig ab : 01.05.2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
10:00 h * 		 10:00 h Rehasport		09:15 h Body- Workout *		09:30 h Pump & Style *		 10:00 h WSG *		 TRX * 11:00 h ( 45 min.) Einsteiger			10:15 h Spinbike *
11:00 h Workout				 10:15 h Gymnastik 50 + *		 10:30 h Rücken-Fit Wellness *		 11:00 h Rehasport		 TRX ** 12:00 h ( 45 min.) Fortgeschr.		11:00 h Fun Fighting	
										 13:00 h Rehasport			
										14:00 h * 			
17:15 h Body Power *		 18:00 h Step *		17:30 h Body – Power **	 18:30 h Faszien- training	 7:45 h Rehasport	18:30 h Spinbike *	17:30 h Body – Power ***					
18:30 h Body – Power *	18:30 h Spinbike * (75 min.)	 19:00 h Rehasport		 19:00 h Rücken – Fitness ESG	19:00 h Funktional Circle Trainings- fläche	 18:45 h Langhantel Workout *		 18:45 h Rehasport					
 19:45 h Pilates *		20:00 h * 		 TRX 20:00 h ( 45 min.)		20:00 h * 			 19 :30 h Yoga				

**Zeichenerklärung**

- \* Einsteiger / Alle
- \*\* Mittelstufe
- \*\*\* Fortgeschrittene

 GEMA-FREIE-MUSIK

- Ausdauer
- Body & Mind
- Kräftigung
- Prävention
- Special
- Rehasport ( Kostenübernahme der Krankenkassen )