

KURSPLAN



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE
K2 09:30 - 10:30 Indoor Cycling Nicole S.	K1 09:30 - 10:30 Rundum-Fit Katja	K4 09:15 - 10:00 Reha Sport - Ganzkörper - RehaVitalisPlus	K1 09:15 - 10:00 Reha Sport - Wirbelsäule - RehaVitalisPlus	K1 09:15 - 10:00 Reha Sport - Wirbelsäule/Schulter - RehaVitalisPlus	
K1 09:15 - 10:00 Reha Sport - Wirbelsäule - RehaVitalisPlus		K1 09:15 - 10:15 Langhantel Tamara	K1 10:15 - 11:00 Reha Sport - Ganzkörper - RehaVitalisPlus	K1 10:15 - 11:00 Reha Sport - Ganzkörper - RehaVitalisPlus	SAMSTAG
K1 10:15 - 11:00 Reha Sport - Ganzkörper - RehaVitalisPlus		K1 10:15 - 11:15 Pilates Tamara			K1 14:30 - 15:45 Cardio-Langhantel Nicole S. von Sept. bis Mai
	K1 17:15 - 18:00 Reha Sport - Ganzkörper - RehaVitalisPlus				K2 16:00 - 17:00 Indoor Cycling Nicole S. von Okt. bis April
K4 18:00 - 19:00 Bodydorm und BeBo Nicole S.		K1 18:00 - 19:00 Cardio-Langhantel Nicole S.	K4 18:00 - 18:45 Reha Sport - Wirbelsäule - RehaVitalisPlus	K1 18:15 - 19:30 Langhantel Nicol S.	SONNTAG
K1 18:00 - 19:00 Step-Dance Nicole K.	K1 18:15 - 19:15 Rücken-Fit Dominik				K1 12:00 - 13:15 X-Power Nicole S. von Okt. bis Mai
K4 19:30 - 20:15 Reha Sport - Wirbelsäule - RehaVitalisPlus	K1 19:30 - 21:00 Bodyfit & Stretching Sandra	K1 19:15 - 20:15 Fitness Aerobic Christiane	K1 18:30 - 19:25 Funktionsgymnastik Nici		
K2 19:00 - 20:00 Indoor Cycling Silke			K3 19:30 - 20:30 Crossfitness Elena		
K1 19:15 - 20:15 Deep Work Nicole S.			K1 19:30 - 20:30 Step'n Style Sandra		
K1 20:30 - 21:30 Langhantel Silke			K1 20:30 21:00 Bauch & Rücken Sandra		