

Kursplan ab Montag d. 06. bis einschl. Montag d. 27.06.2022

roter Raum

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
06.06. Feiertag					
8:00 Uhr					8:15-9:00 Uhr RehaSport
9:00 Uhr	9:00-10:00 Uhr P+D (Power + Dehnung)	9:15-10:00 Uhr RehaSport	9:15-10:15 Uhr RückenFit	9:15-10:00 Uhr RehaSport	9:15-10:15 Uhr Rücken spezial
10:00 Uhr	10:30-11:15 Uhr RehaSport	10:30-11:15 Uhr RehaSport Hocker	10:30-11:30 Uhr RückenFit	10:30-11:15 Uhr RehaSport Hocker	
11:00 Uhr		11:30-12:15 Uhr RehaSport Hocker			
12:00 Uhr	12:00-12:45 Uhr RehaSport Zirkel		12:00-12:45 Uhr RehaSport	12:00-12:45 Uhr RehaSport Zirkel	12:00-12:45 Uhr RehaSport
15:00 Uhr				15:00-15:45 Uhr RehaSport Rücken	
16:00 Uhr					16:00-17:00 Uhr Young Warriors Kids (6-13 Jahre)
17:00 Uhr	17:30-18:15 Uhr RehaSport	17:00-17:45 Uhr RehaSport	17:30-18:15 Uhr RehaSport	17:30-18:15 Uhr RehaSport	17:00-18:15 Uhr Young Warriors Teens (ab 13 Jahre)
18:00 Uhr	18:30-19:30 Uhr BOP (Bauch, Oberkörper, Po)			18:30-19:30 Uhr FitMix	
19:00 Uhr		19:00-20:00 Uhr Zumba	19:00-20:00 Uhr RückenFit		

Seilzugraum/ oben

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
10:00 Uhr			10:00-10:45 Uhr RehaSport Boden + Dehnung		
18:00 Uhr		18:00-19:00 Uhr Kraftzirkel Seilzugraum			

weiter 28.06. bis 22.07. auf der Rückseite



Kursplan ab Dienstag d. 28.06. bis Freitag d. 22.07.2022

roter Raum

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
8:00 Uhr					8:15-9:00 Uhr RehaSport
9:00 Uhr			nur am 29.06. 9:15-10:15 Uhr RückenFit	9:15-10:00 Uhr RehaSport	9:15-10:15 Uhr Rücken spezial
10:00 Uhr			nur am 29.06. 10:30-11:30 Uhr RückenFit	10:30-11:15 Uhr RehaSport Hocker	
11:00 Uhr					
12:00 Uhr		geänderte Zeit 12:00-12:45 Uhr RehaSport Hocker	12:00-12:45 Uhr RehaSport	12:00-12:45 Uhr RehaSport Zirkel	12:00-12:45 Uhr RehaSport
15:00 Uhr				15:00-15:45 Uhr RehaSport Rücken	
16:00 Uhr					16:00-17:00 Uhr Young Warriors Kids (6-13 Jahre)
17:00 Uhr	17:30-18:15 Uhr RehaSport	17:00-17:45 Uhr RehaSport	17:30-18:15 Uhr RehaSport	17:30-18:15 Uhr RehaSport	17:00-18:15 Uhr Young Warriors Teens (ab 13 Jahre)
18:00 Uhr	18:30-19:30 Uhr BOP (Bauch, Oberkörper, Po)			18:30-19:30 Uhr FitMix	
19:00 Uhr		19:00-20:00 Uhr Zumba	nur am 29.06. 19:00-20:00 Uhr RückenFit		

Seilzugraum/ oben

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
18:00 Uhr		18:00-19:00 Uhr Kraftzirkel Seilzugraum			