

UHRZEIT 	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1
9.00	Bauch Beine Po Vanessa	Fitness Mix Claudia	Fitness Mix Astrid	Bauch Beine Po Claudia	Wirbel- säulen- gymnastik Kristin	
10.00	Cycling Vanessa	Pilates Mix Claudia	Wirbel- säulen- gymnastik Astrid	Pilates/ Rücken Caterina	Rehasport Rücken Kim	Easy Sunday Morning 90 Min. Team
11.00		Relaxing 30 Min. Claudia	Rehasport Rücken Astrid		Rehasport Knie Kim	
17.00	Rehasport Knie Astrid	Rehasport Rücken Kim	Rehasport Knie Astrid	Rehasport Rücken Maik	Rehasport Rücken Kim	
18.00	Wirbel- säulen- gymnastik Astrid	Bauch 20 Min. Kim	Wirbel- säulen- gymnastik Astrid	Rehasport Rücken Maik	Jumping Kim	
19.00	Fitness Mix Astrid	Yoga Daniela	Fitness Mix Astrid	Power Step Caterina	Bauch 20 Min. Kim	
20.00	Cycling Brigitte	Skigymnastik Brigitte	Jumping Kim	Pilates Caterina		

Fitness-Kurse

Geschlossene Kurse
Anmeldung an der
Theke im SportPark

Rehasport-Kurse
mit ärzt-
licher Verordnung

KURSPLAN gültig ab 19.10.2020

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt!

UHRZEIT 	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	Kursraum 2	Kursraum 2	Kursraum 2	Kursraum 2	Kursraum 2	Kursraum 2
9.30	Rehasport Rücken Kim	Chi Yoga Petra S.	Trilo Chi Petra S.	Rehasport Rücken Astrid	Rehasport Rücken 09.00 Uhr Kim	
10.30	Rehasport Rücken Kim	Rehasport Rücken Kim		Rehasport Sport nach Krebs Astrid	Chi Yoga Petra S.	
11.30	Rehasport Rücken Kim	Rehasport Rücken Kim		Rehasport Rücken Astrid	Jumping Vanessa	
17.30	Rehasport Rücken 17.00 Uhr Brigitte	Trilo Chi Petra S.	Flow Tonic Petra S.			
18.30	Rehasport Rücken 18.00 Uhr Brigitte	KAT & Bauch Caterina	Cycling Kristin	Chi Yoga Petra S.		
19.30	Herzsport 19.00 Uhr Brigitte	Crosstraining Caterina	Remove Kristin	Bauch & Functional Nadine		
20.30	Herzsport 20.00 Uhr Astrid					

Fitness-Kurse

Geschlossene Kurse
Anmeldung an der
Theke im SportPark

Rehasport-Kurse
mit ärztlicher
Verordnung

KURSPLAN gültig ab 19.10.2020

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt!

