


UHRZEIT 	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1
9.00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Vanessa	<b>Fitness Mix</b> Claudia	<b>Fitness Mix</b> Astrid	<b>Rehasport Rücken</b> <b>9.30 Uhr</b> Astrid	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Kristin	
10.00	<b>Cycling</b> Vanessa	<b>Pilates Mix</b> Claudia	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Astrid	<b>Rehasport Sport nach Krebs</b> <b>10.30 Uhr</b> Astrid	<b>Rehasport Rücken</b> Kim	<b>Easy Sunday Morning</b> <b>90 Min.</b> Team
11.00		<b>Relaxing</b> <b>30 Min.</b> Claudia	<b>Rehasport Rücken</b> Astrid	<b>Rehasport Rücken</b> <b>11.30 Uhr</b> Astrid	<b>Rehasport Knie</b> Kim	
17.00	<b>Rehasport Knie</b> Astrid	<b>Rehasport Rücken</b> Kim	<b>Rehasport Knie</b> Astrid	<b>Rehasport Rücken</b> Dominique	<b>Rehasport Rücken</b> Kim	
18.00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Astrid	<b>Bauch</b> <b>20 Min.</b> Kim	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Astrid	<b>Rehasport Rücken</b> Dominique	<b>Jumping</b> Kim	
19.00	<b>Step</b> Astrid	<b>Yoga</b> Daniela	<b>Fitness Mix</b> Astrid	<b>Power Step</b> Caterina	<b>Bauch</b> <b>20 Min.</b> Kim	
20.00	<b>Cycling</b> Brigitte		<b>Jumping</b> Kim	<b>Pilates</b> Caterina		

Fitness-Kurse

Geschlossene Kurse  
Anmeldung an der  
Theke im SportPark

Rehasport-Kurse  
mit ärztlicher  
Verordnung

KURSPLAN gültig ab 13.09.2021

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt!