

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BALLance 9.15 -10.00Uhr	Rückenfit 9.15-10.15 Uhr	Guten Morgen Mix 9.15-10.15 Uhr	Rückenfit 9.15-10.15 Uhr	YOGA 9.15 -10.15 Uhr
REHA 10.30-11.15 Uhr		REHA 10.30-11.15 Uhr	REHA 10.30-11.15 Uhr	YOGA 10.30-11.30 Uhr

April 22 (nach Ostern)bis Sept. 22 wann immer möglich auf der Outdoorfläche

OUTDOOR Special
15.00 -15.45 Uhr

BALLance 16.30 - 17.15 Uhr		REHA 17:15-18.00 Uhr	YOGA 17:15-18:15 Uhr	REHA 16.15 -17.00 Uhr
Langhantel-Workout* 17.45-18.45 Uhr	REHA 18.00-18.45 Uhr	Basis-Cycling* 18.15-19.00 Uhr	Langhantel-Workout* 18.30-19.30 Uhr	Basis-Cycling* 18.45-19.30 Uhr
Rückenfit 19:00-19:50 Uhr	Fit-Mix 19.00-19.50 Uhr		YOGA 20.00 -21.00 Uhr	
	REHA 20.00-20.45 Uhr	BALLance 19.30 - 20.15Uhr		
Trainerzeiten 9.00-12.00 Uhr 16.00-21.00 Uhr	Trainerzeiten 9.00-12.00 Uhr 16.00-21.00 Uhr	Trainerzeiten 9.00-12.00 Uhr 16.00-21.00 Uhr	Trainerzeiten 9.00-12.00 Uhr 16.00-21.00 Uhr	Trainerzeiten 9.00 -17.00 Uhr

Arztverordnung	AOK	Vital	Prävention	<i>separat buchbar</i>
----------------	-----	-------	------------	------------------------

Sonntag

Intensiv-Cycling*

9.45-11.15 Uhr



Kursplan

Sommer 22

