

# UNSERE KURSWELT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			REHA-SPORT** 9:00 - 9:45		AMERICAN FITNESS WORKOUT 10:00 - 11:00	ZUMBA® FITNESS 11:00 - 12:00
JUMPING* 10:00 - 11:00			REHA-SPORT** 10:00 - 10:45	REHA-SPORT** 15:00 - 15:45	MOBILITY 11:00 - 12:00	
REHA-SPORT** 16:00 - 16:45	REHA-SPORT** 16:30 - 17:15		REHA-SPORT** 11:00 - 11:45	REHA-SPORT** 16:00 - 16:45		
REHA-SPORT** 16:45 - 17:30	REHA-SPORT** 17:15 - 18:00	STREETWORKOUT 16:30 - 18:00	JUMPING* 17:00 - 18:00	LES MILLS® GRIT 17:30 - 18:00		
FITNESS BOXING 18:00 - 19:30	LES MILLS® GRIT 18:00 - 18:30	ZUMBA® FITNESS 18:00 - 19:00	BAUCH X-TREME 18:00 - 18:30	ZUMBA® FITNESS 18:00 - 19:00		
	JUMPING* 18:30 - 19:30		BOXING (ONLY FOR WOMEN) 18:30 - 20:00			
	LES MILLS® BODYBALANCE 19:30 - 20:30	FITNESS BOXING 20:00 - 21:30	LANGHANTEL WORKOUT 20:00 - 21:00			

\*Diese Kurse sind zu reservieren auf: [booking.redfitness.de](https://booking.redfitness.de) | \*\*Teilnahme nur mit einer Verordnung 56 | \*\*\*Der Kurs findet auf der Trainingsfläche statt