

UNSERE KURSWELT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			REHA-SPORT** 9:00 - 9:45		YOGA 10:00 - 11:00	BODYWORKOUT 10:00 - 11:00
			REHA-SPORT** 10:00 - 10:45	REHA-SPORT** 15:00 - 15:45	AMERICAN FITNESS WORKOUT 11:00 - 12:00	ZUMBA FITNESS 11:00 - 12:00
REHA-SPORT** 16:00 - 16:45	REHA-SPORT** 16:30 - 17:15		REHA-SPORT** 11:00 - 11:45	REHA-SPORT** 15:45 - 16:30		
REHA-SPORT** 16:45 - 17:30	REHA-SPORT** 17:15 - 18:00			HIT 17:30 - 18:00		
	HIT 18:00 - 18:30	ZUMBA FITNESS 18:00 - 19:00	BAUCH & RÜCKEN FIT 17:30 - 18:00	BODYSTYLING 18:00 - 19:00		
LANGHANTEL WORKOUT 19:00 - 20:00	JUMPING* 18:30 - 19:30	BOXING (ONLY FOR WOMEN) 19:00 - 20:00	ZIRKELTRAINING 18:00 - 19:00			
	FITNESS BOXING 19:30 - 21:00		YOGA 19:00 - 20:00			

*Die Kursanmeldung erfolgt ausschließlich über die NoExcuse App | **Teilnahme nur mit einer Verordnung 56 | ***Der Kurs findet auf der Trainingsfläche statt