

Kursplan Rehasport 19,- Euro Kursmodell

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
07:30 - 08:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining			07:30 - 08:15 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining		
		09:30 - 10:15 Gruppenraum 1 Beweglichkeit & Entspannung			
11:15 - 12:00 Gruppenraum 1 Body Workout	11:00 - 11:45 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining		10:30 - 11:15 Gruppenraum 1 Body Workout	12:00 - 12:45 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining	12:30 - 13:15 Innenhof / Outdoor Functional Training
	16:00 - 16:45 Gruppenraum 1 Body Workout				
			17:00 - 17:45 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining		
18:00 - 18:45 Gruppenraum 1 Beweglichkeit & Entspannung				18:45 - 19:30 Gruppenraum 1 Rücken Fit / Pilates	
19:00 - 19:45 Gruppenraum 1 Body Workout	19:15 - 20:00 Gruppenraum 1 Rücken Fit	19:00 - 19:45 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining	19:00 - 19:45 Gruppenraum 1 Beweglichkeit & Entspannung		