

Kursplan Rehasport 19,- Euro Kursmodell

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
07:30 - 08:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining			07:30 - 08:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining		
	08:15 - 09:00 Gruppenraum 1 Pilates			08:15 - 09:00 Gruppenraum 2 Body Workout	
	09:15 - 10:00 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining				
11:00 - 12:00 Treffpunkt: Schornstein im Innenhof Walken & Kraft Outdoor	12:00 - 13:00 medicos.sport funktionelles Zirkeltraining				
	16:00 - 16:45 Gruppenraum 3 Body Workout			16:00 - 16:45 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining	
17:30 - 18:15 Gruppenraum 2 Beweglichkeit & Entspannung		17:00 - 17:45 Gruppenraum 2 Body Workout	16:30 - 17:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining		
	18:30 - 19:15 Gruppenraum 2 Rücken Fit	18:45 - 19:30 ONLINE Beweglichkeit & Entspannung			