

Kursplan Rehasport - kostenloses Modell

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
07:30 - 08:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining			07:30 - 08:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining		
	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				
			16:30 - 17:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining	16:00 - 16:45 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining	
		18:45 - 19:30 ONLINE Beweglichkeit & Entspannung			