

Kursplan 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-10:30 Fitness & Stretch mit Max Kursraum 2	<small>Verordnung</small> 09:30-10:15 Rehasport Kursraum 2	10:00-11:00 Therapeutisches Yoga mit Waltraud Kursraum 2	<small>Verordnung</small> 09:30-10:30 Gesunder Rücken mit Günter Kursraum 2	09:00-09:45 Rehasport Kursraum 1
10:30-11:30 Gesunder Rücken mit Doris Kursraum 1	<small>Verordnung</small> 09:00-10:00 Gesunder Rücken mit Maxi Kursraum 1	<small>Verordnung</small> 11:15-12:00 Rehasport Kursraum 2	<small>Verordnung</small> 10:45-11:30 Rehasport Kursraum 2	09:30-10:30 Faszien & Entspannung mit Max Kursraum 2
				
<small>Verordnung</small> 17:15-18:00 Rehasport mit Marta Kursraum 2	<small>Verordnung</small> 17:15-18:00 Rehasport Kursraum 2	<small>externer Kurs</small> 17:00-18:00 Ballett - Externer Kurs -	<small>externer Kurs</small> 16:00-18:00 Ballett - Externer Kurs -	
<small>Verordnung</small> 18:10-18:55 Rehasport mit Marta Kursraum 2	<small>Verordnung</small> 18:00-18:45 Rehasport Kursraum 2	<small>Verordnung</small> 17:45-18:30 Rehasport Kursraum 2	18:00-18:45 Tabata Beginners mit Isa Kursraum 1	17:00-18:00 BodyCROSS mit Max/Dion Kursraum 2
18:00-19:00 TotalBody mit Max Kursraum 1	18:00-19:00 Body-Styling mit Doris Kursraum 1	18:30-19:30 ZUMBA mit Nici Kursraum 2	<small>Verordnung</small> 18:15-19:00 Rehasport Kursraum 2	17:00-18:00 Yoga Beginners mit Nici Kursraum 1
19:10-20:10 Step-Aerobic mit Isa Kursraum 2	19:00-20:00 Cycling mit Christian Kursraum 2		19:00-20:00 Yoga Beginners mit Isa Kursraum 1	18:15-19:15 ZUMBA mit Nici Kursraum 2
	19:30-20:30 Yoga mit Sissy Kursraum 1			

