

Kursplan

Ab dem 19.09.2021

Kurse an Feiertagen s.Aushang

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.00 – 10.00 Zirkel-Training	10.00-10.30 RückenPowerPUR		8.45-09.00 Sensomotorik	<i>ODP OutdoorPark</i>	10.30.-11-15 Indoor Cycling*
		10.30-11.00 Body Forming		09.00-09.45 RückenGym R		
		11.00-11.15 BAUCHKILLER				
17.15 – 18.00 R Rücken- Gym	17.30 – 18.15 Rücken Gym +YOGA soft	17.45 – 18.30 Indoor Cycling*	<i>ODP OutdoorPark</i>			
18.00 – 18.45 Body Step Kombi	18.15 – 18.45 Body Forming	18.30 – 19.15 Aktiv Pump*	17.30 – 18.15 Klangschalen Yoga			
18.45 – 19.00 BAUCHKILLER	18.45 – 19.00 BAUCHKILLER		18.45 – 19.30 RückenGym R			
19.00 – 19.45 Indoor Cycling*						

R=REHA-KURSE (mit Rezept) * Indoor-Cycling und Aktiv Pump nur mit Voranmeldung

AUFGRUND DER AKTUELLEN CORONA SITUATION ALLE KURSE VORÜBERGEHEND MIT VORANMELDUNG UND TEST.