

Kursplan

Ab September 2025

Kurse an Feiertagen s.Aushang

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00–9.45 Reha Sport		10.00-10.30 RückenPowerPUR		8.45-09.45 Sensomotorik + Reha Sport	10-30–11.30 <i>ODP OutdoorPark</i>	10.30-11-30 Indoor Cycling
09.45–10.30 Indoor Cycling		10.30-11.00 Body Forming				
		11.00-11.15 BAUCHKILLER				
17.15–18.00 Reha Sport	16.45–17.30 Reha Sport	17.45–18.45 Indoor Cycling	Infos			
18.00–19.00 Indoor Cycling	17.30– 18.15 Push Bike	18.45–19.15 Full Body Tabata	folgen !			
	18.15–19.00 Yoga & Stretch					