

Kursplan vom 07.09. - 13.09.2020

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1		Kursraum 1		Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	
8							Für ALLE Kurse ist eine vorherige Anmeldung unbedingt nötig!							
9	Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15		Reha Wirbelsäule 9:15 - 10:00						Reha Wirbelsäule 9:30 - 10:15					
10			Lift 10:15 - 11:00		Fatburner 09:30 - 10:15		free-athletics basic 9:30 - 10:15					Reha Wirbelsäule 10:00 - 10:45 <small>NEU</small>	Power Yoga 9:30 - 10:30 V	
11			<div style="border: 2px dashed white; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>REHA-SPORT Kurse gemäß §44, SGB IX Für alle Mitglieder buchbar!</p> </div>								free-athletics 10:30 - 11:15		Lift 10:45 - 11:30	
12												Boxzirkel 11:30 - 12:15		
13													Zumba 13:00 - 13:45	
16	Reha Wirbelsäule 16:30 - 17:15		Reha Wirbelsäule 16:30 - 17:15		Reha Wirbelsäule 16:30 - 17:15		free-athletics 16:30 - 17:15	Dance Kids 16:30 - 17:15		Body Art 16:30 - 17:15				
17														
18	Faszien Yoga 17:30 - 18:15 V		Reha Wirbelsäule 17:30 - 18:15		Zumba 17:30 - 18:15		Lift 17:30 - 18:15		Biking 18:00 - 18:45	Pilates 17:30 - 18:15				
19	Zumba 18:30 - 19:15	Biking 18:15 - 19:00	Mobility* 18:30 - 19:15		Power Yoga 18:30 - 19:15 V		Bodywork 18:30 - 19:15			Reha Wirbelsäule 18:30 - 19:15	Mobility* 18:30 - 19:15 <small>NEU</small>			
20	free-athletics 19:30 - 20:15		Lift 19:30 - 20:15		Yoga-Starter+ Refresher 19:30 - 20:30 K		Reha Wirbelsäule 19:30 - 20:15							

***Mobility:** ein dynamisches und ganzheitliches Beweglichkeits-training, stärkt Muskeln und löst Verklebungen der Faszien.

K: geschlossener Kurs
V: Voraussetzung: Besuch des Einsteigerkurses

Nahne