

Kurs-Wochenplan

gedruckt am 29.04.2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Kurse Sportpraxis	Kurse GP	Kurse Sportpraxis	Kurse GP	Kurse Sportpraxis	Kurse GP	Kurse Sportpraxis	Kurse GP	Kurse Sportpraxis	Kurse GP
07:00	betreutes freies Krafttraining 7:00-13:00		betreutes freies Krafttraining 7:00-13:00		betreutes freies Krafttraining 7:00-12:00		betreutes freies Krafttraining 7:00-13:00		betreutes freies Krafttraining 7:00-13:00	
08:00										
09:00				Rehasport Plus 9:00-10:00						
10:00		Rehasport Plus 10:00-11:00		Rehasport Plus 10:00-11:00		Rehasport Plus 10:00-11:00		Rehasport Plus 10:00-11:00		Rehasport Basis 10:00-10:50
11:00								Rehasport Plus 11:00-12:00		Rückbildungsgymnastik 11:00-12:10
12:00				Rehasport Basis 12:00-12:50						
13:00	unbetreutes freies Krafttraining 13:00-15:30		unbetreutes freies Krafttraining 13:00-16:00		unbetreutes freies Krafttraining 13:00-19:00		unbetreutes freies Krafttraining 13:00-15:30		unbetreutes freies Krafttraining 13:00-19:30	
14:00										
15:00	geschlossener Kurs Siemens 15:30-17:20	Tanzgymnastik 15:30-16:30						Rehasport Basis 15:00-15:50		
16:00				Rehasport Plus 16:30-17:30			geschlossener Kurs Siemens 16:00-17:50	Rehasport Plus 16:00-17:00		
17:00				Rehasport Plus 17:30-18:30		Yoga 17:00-18:00				
18:00	Bauch-Beine-Po 18:00-19:00	Rehasport Plus 18:30-19:30	Zumba 18:00-19:00	Rehasport Plus 18:30-19:30		Rehasport Plus 18:00-19:00		Rehasport Plus 18:00-19:00		
19:00	Pilates 19:10-20:10		Zumba 19:10-20:10		Rehasport Plus 19:00-20:00		Rehasport Premium 18:30-20:00			
20:00		Indoorcycling 19:40-20:40								

Kurs-Wochenplan

gedruckt am 29.04.2025

	Samstag	
	Kurse Sportpraxis	Kurse GP
07:00		
08:00		
09:00	freies Krafttraining 9:00-11:00	
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		