Kurs-Wochenplan

gültig ab 01.09.2021

	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** 7:00-13:00		**betreutes freies Krafttraining** 7:00-13:00		**betreutes freies Krafttraining** 7:00-13:00	
08:00								**Yoga** 7:30-8:30		
09:00				**Rehasport Plus** 9:00-10:00				**Kindertoben mit Katy** 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		
12:00				**Rehasport Basis** 12:00-12:50						
13:00	**unbetreutes freies Krafttraining** 13:00-15:30		**unbetreutes freies Krafttraining** 13:00-17:30		**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						**Tanzgymnastik** 15:00-16:00		**Rehasport Basis** 15:00-15:50		
16:00	**geschlossener Kurs Siemens** 16:00-17:50			**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						
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 Premium** 18:30-20:00	**Rehasport Plus** 18:00-19:00		
19:00	**Pilates** 19:10-20:10	**Indoorcycling** 19:40-20:40	**Zumba** 19:10-20:10		**Rehasport Plus** 19:00-20:00	**Videokurs Fitness** 19:00-21:00 im Internet				
20:00										