

KURSPROGRAMM



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00						
9.00						
10.00	10.00 - 11.00 Rückentraining 50+	9.30 - 10.30 REHA-Sport Endopr.-Gymn.	9.30 - 10.30 Pilates	9.30 - 10.30 Pilates	9.30 - 10.30 Pilates	
11.00						
12.00						
16.00		15.30 - 16.30 Kinderturnen 4-8 J.				
17.00					17.00 - 17.45 Kinder-Yoga	
18.00	18.00 - 19.00 Pilates	17.30 - 18.30 BBP		17.30 - 18.30 BBP		17.30 - 18.30 Hatha-Yoga
19.00	19.00 - 20.00 Pilates	19.00 - 20.00 Rückengym (belegt)	19.00 - 20.00 Spinning	19.00 - 20.00 Rückenfit (belegt)	19.00 - 20.00 Spinning	
20.00	20.00 - 21.00 Rückentraining		20.00-21.00 Rückentraining			
21.00						



PRÄVENTION



VITALKURS



SPEZIALKURSE