

KURSPLAN

AB 17.10.2022

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.00		REHAKURS	REHAKURS		REHAKURS		
09.00	FBW (FULL-BODY-WORKOUT)		FUNKTION. GESUNDHEITS- TRAINING		ZUMBA		
10.00	SLOW POWER CYCLING	YOGA		YOGA	FASCIAL FITNESS		SUNDAY WORKOUT nach Aushang
11.00	REHAKURS	REHAKURS		REHAKURS	REHAKURS	FITNESS AMPEL PK	CYCLING
12.00	REHAKURS						
15.00			REHAKURS				
16.00	REHAKURS	REHAKURS	REHAKURS	REHAKURS	REHAKURS		
17.00	RÜCKENFIT	Jumping® 1+2 (je 25 min. Kurszeit) FITNESS AMPEL PK	MOFI (MOBILITÄT UND FITNESS)	PILATES			
18.00	PUSH & PULL	FITNESS VITAL PK CYCLING	TONE UP	ZUMBA CYCLING			
19.00	Jumping® CYCLING	YOGA CYCLING	TRX NEU CYCLING	Jumping® 1 (je 25 min. Kurszeit)			
19.30	BodyCross®		BodyCross®	Jumping® 2 (je 25 min. Kurszeit)	BodyCross®		
20:00			REHAKURS	REHAKURS			



ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG - FREITAG
 SAMSTAG
 SONNTAG
 FEIERTAGE

7.00 - 22.00 UHR
 9.00 - 20.00 UHR
 9.00 - 20.00 UHR
 10:00-18:00 UHR
 ODER NACH AUSHANG

Änderungen aller Zeiten und Kurse vorbehalten. Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt. Kurzfristige Absagen sind in Ausnahmefällen möglich. Zu allen Kursen bitte saubere Turnschuhe, Getränke und ein Handtuch mitbringen. Um flüssige Abläufe zu gewährleisten, kommen Sie bitte pünktlich und verlassen Sie die Stunden nicht vorzeitig. Dauer der Kurseinheiten: 50 Minuten.