

# Gruppenfitnessplan

**Umfassend und ganzheitlich betreut**



**Gültig ab 01. Oktober 2021**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kursraum I	Kursraum I	Kursraum I	Kursraum I	Kursraum I
	Rehasport 8.45 - 9.30		Rehasport 8.45 - 9.30	
	Rückenfit 9.45 - 10.30	Fit for Fun 9.30 - 10.15		Rückenfit 9.45 - 10.30
		Stretch & Relax 10.15 - 11.00		
Kursraum I	Kursraum I	Kursraum I	Kursraum I	Kursraum I
	Rehasport 17.10 – 17.55			
Bauch Beine Po 18.30 - 19.15	Rückenfit 18.00 - 18.45	Medical Yoga 18.30 - 19.30	Rückenfit 18.30 - 19.15	
Zumba 19.20 – 20.05	Bauchkiller 18.50 - 19.20	Dynamic Yoga 19.30 - 20.30	Bauchkiller 19.20 - 19.50	K750 18.00 - 19.00
	Power Workout 19.25 - 20.10		Zumba Cardio 20.00 - 21.00	
	Fitbo 20.15 - 21.15			

Änderungen der Kurse sind der Studioleitung vorbehalten!