

Gruppenfitnessplan

Umfassend und ganzheitlich betreut

Gültig ab 01. März 2023

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
	Zumba Gold 10.35 - 11.20	Stretch & Relax 10.15 - 11.00		Power Workout 10.35 - 11.20
Kursraum I	Kursraum I	Kursraum I	Kursraum I	
	Rückenfit 18.00 - 18.45		Rückenfit 18.00 - 18.45	
Bauch Beine Po 18.30 - 19.15	Bauchkiller 18.50 - 19.20	Dynamic Yoga 18.30 - 19.30	Step Aerobic 18.50 - 19.50	
Zumba 19.20 - 20.20	Power Workout 19.25 - 20.25	Medical Yoga 19.30 - 20.30	Zumba Cardio 20.00 - 21.00	