



KURSPLAN FRÜHJAHR

GÜLTIG AB MÄRZ 2025

Jederzeit kostenloses
unverbindliches
Probetraining

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1
09:00 - 09:45 REHASPORT*		09:00 - 09:45 REHASPORT*		09:00 - 09:45 REHASPORT*		09:00 - 09:45 REHASPORT*		09:00 - 09:45 REHASPORT*		09:30 - 10:15 PILATES
09:50 - 10:50 DANCE MOVES	09:30 - 10:30 YOGA LEVEL I	09:50 - 10:50 QI GONG*			09:30 - 10:30 YOGA LEVEL I	09:50 - 10:35 REHASPORT ANFÄNGER*		09:50 - 10:35 REHASPORT ANFÄNGER*	09:30 - 10:30 YOGA LEVEL I	10:15 - 11:00 YIN YOGA
18:00 - 19:00 HOT IRON		18:00 - 18:45 DANCE MOVES	18:15 - 19:00 WS-GYMNASTIK*	18:15 - 19:00 REHASPORT II*	18:00 - 19:00 KORCE	18:00 - 19:00 ATHLETIK MOVE LEVEL II*		18:15 - 19:00 MOBILITY*		
19:10 - 20:10 QI GONG*	18:30 - 20:00 YOGA LEVEL II	18:50 - 19:50 FUNKTIONELL TRAINING	19:05 - 20:05 PILATES			19:05 - 20:05 HOT IRON	18:30 - 19:30 YOGA LEVEL I	19:05 - 20:05 KORCE		

* FÜR MITGLIEDER DES REHASPORTVEREINS:
REHASPORT, WS-GYMNASTIK, ATHLETIK MOVE, MOBILITY, QI GONG