

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>16:00 – 16:45 Uhr Kursraum</p> <p>REHA LUNGE</p> <p>nur mit Rezept möglich, Anmeldung vorher an der Theke</p>	<p>10:00 – 10:45 Uhr Kursraum</p> <p>FUNCTIONAL</p> <p>Stretching, Koordination und abwechslungsreiche Workouts</p>	<p>11:00 – 11:45 Uhr Kursraum</p> <p>ENERGY</p> <p>Kräftigung, Ausdauer und Entspannung</p>	<p>10:00 – 10:45 Uhr Kursraum</p> <p>REHA ORTHOPÄDIE</p> <p>nur mit Rezept möglich, Anmeldung vorher an der Theke</p>	<p>08:00 – 08:45 Uhr Kursraum</p> <p>START INS WOCHENENDE</p> <p>mit Konzentration und Kraft starten wir ins Wochenende :-)</p>
<p>17:00 – 17:45 Uhr Kursraum</p> <p>REHA ORTHOPÄDIE</p> <p>nur mit Rezept möglich, Anmeldung vorher an der Theke</p>	<p>19:00 – 19:45 Uhr Kursraum</p> <p>WORKOUT MIT STEPS</p> <p>körperliche Aktivität mit Steps</p>	<p>13:00 – 14:30 Uhr Kursraum</p> <p>YOGA</p> <p>Atemübungen, Mobility und Entspannung vereinen</p>	<p>11:00 – 11:45 Uhr Kursraum</p> <p>REHA ORTHOPÄDIE</p> <p>nur mit Rezept möglich, Anmeldung vorher an der Theke</p>	<p>08:45 – 09:30 Uhr Kursraum</p> <p>FIT IN SHAPE</p> <p>Ganzkörpertraining vereint mit Ausdauerelementen</p>
<p>18:00 – 18:45 Uhr Kursraum</p> <p>FORM & SWEAT</p> <p>Ganzkörpertraining zur Musik</p>		<p>17:00 – 17:45 Uhr Kursraum</p> <p>REHA ORTHOPÄDIE</p> <p>nur mit Rezept möglich, Anmeldung vorher an der Theke</p>	<p>12:00 – 12:45 Uhr Kursraum</p> <p>REHA LUNGE</p> <p>nur mit Rezept möglich, Anmeldung vorher an der Theke</p>	<p>12:00 – 12:45 Uhr Kursraum</p> <p>REHA LUNGE</p> <p>nur mit Rezept möglich, Anmeldung vorher an der Theke</p>
		<p>18:00 – 18:45 Uhr Kursraum</p> <p>INTERVALLTRAINING</p> <p>hochintensives Intervall-Training für den ganzen Körper</p>	<p>19:00 – 20:00 Uhr</p> <p>LATIN BODYWORKOUT</p> <p>Tänzerische Elemente vereint mit einem Workout, passend zur Musik</p>	

Mehr Fitness, mehr Beweglichkeit – für mehr Lebensqualität

