

Kursplan

Montag

09:00 - 09:45 Uhr
Rehabilitationssport

10:00 - 10:30 Uhr
Rücken- und
Faszientraining

11:00 - 11:45 Uhr
Rehabilitationssport

16:00 - 16:45 Uhr
Rehabilitationssport

17:00 - 17:15 Uhr
Faszientraining

17:30 - 18:15 Uhr
Rehabilitationssport

18:30 - 19:00 Uhr
Zirkeltraining

Mittwoch

09:00 - 09:45 Uhr
Rehabilitationssport

10:00 - 10:45 Uhr
Power Yoga

11:00 - 11:45 Uhr
Rehabilitationssport

16:00 - 16:45 Uhr
Rehabilitationssport

17:00 - 17:30 Uhr
Pilates

17:30 - 18:15 Uhr
Rehabilitationssport

Donnerstag

09:00 - 09:45 Uhr
Rehabilitationssport

10:00 - 10:30 Uhr
Rücken- und
Faszientraining

11:00 - 11:45 Uhr
Rehabilitationssport

16:00 - 16:45 Uhr
Rehabilitationssport

17:30 - 18:15 Uhr
Rehabilitationssport

Freitag

17:30 - 18:15 Uhr
Rücken- und
Faszientraining

18:30 - 19:30 Uhr
Power Yoga