

Kurs-Wochenplan

gedruckt am 02.05.2025

Montag			Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag			
	Kurse Sportpraxis	Kurse GP	Kurse Sportpraxis	Kurse GP	Kurse Sportpraxis	Kurse GP	Kurse Sportpraxis	Kurse GP	Kurse Sportpraxis	Kurse GP	Kurse Sportpraxis	Kurse GP		
07:00	betreutes freies Krafttraining 7:00-13:00		betreutes freies Krafttraining 7:00-13:00		betreutes freies Krafttraining 7:00-13:00		betreutes freies Krafttraining 7:00-13:00		betreutes freies Krafttraining 7:00-13:00					
08:00														
09:00						Rehasport Plus 9:00-10:00							freies Krafttraining 9:00-11:00	
10:00		Rehasport Plus 10:00-11:00				Rehasport Plus 10:00-11:00				Rehasport Plus 10:00-11:00		Rehasport Plus 10:00-10:50		
11:00										Rehasport Plus 11:00-12:00		Rückbildungun gsgymnastik 11:00-12:10		
12:00						Rehasport Basis 12:00-12:50								
13:00	unbetreutes freies Krafttraining 13:00-15:30		unbetreutes freies Krafttraining 13:00-17:30		unbetreutes freies Krafttraining 13:00-19:00		unbetreutes freies Krafttraining 13:00-15:30		unbetreutes freies Krafttraining 13:00-18:00					
14:00														
15:00	geschlossener Kurs 15:30-17:20	Tanzgymnastik 15:30-16:30						Rehasport Basis 15:00-15:50						
16:00							geschlossener Kurs 16:00-17:50	Rehasport Plus 16:00-17:00						
17:00							Yoga 17:00-18:00							
18:00	Bauch-Beine-Po 18:00-19:00			Zumba 18:00-19:00		Rehasport Plus 17:30-18:30		Rehasport Plus 18:00-19:00			Rehasport Plus 18:00-19:00			
		Rehasport Plus 18:30-19:30		Rehasport Plus 18:30-19:30										
19:00	Pilates 19:10-20:10		Zumba 19:10-20:10		Rehasport Plus 19:00-20:00		Rehasport Premium 18:30-20:00							
20:00		Indoorcycling ¹ 19:40-20:40												

¹ Indoorcycling findet nur September bis April statt