

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.15 – 9.15 Uhr Yoga 	8.45 – 9.30 Uhr Rehasport Ortho**	8.00 – 9.00 Uhr Fitness Yoga	8.30 – 9.15 Uhr Rehasport Ortho**
9.15 – 10.00 Uhr Fit & Gesund		9.45 – 10.30 Uhr Rehasport Ortho**	9.00 – 9:45 Uhr Pilates 	9.30 – 10.15 Uhr Tabata Mix* 
10.15 – 11.00 Uhr Rehasport Ortho**	10.15 – 11.00 Uhr Rehasport Ortho**		10.00 – 10.30 Uhr Jumping Fitness* 	
11.00 – 11.45 Uhr Rehasport Ortho**			11.00 – 11.45 Uhr Rehasport Ortho** 	**Rehasport: ärztliche Verordnung erforderlich * Anmeldepflichtige Kurse
16.45 – 17.30 Uhr Rehasport Ortho**	10.00 – 11.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr Fit & Vital*	15.15 – 16.00 Uhr Rehasport Ortho**	10.00 – 11.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr Fit & Vital*	
17.30 – 18.00 Uhr Bootcamp*	17:00 – 17.45h Rehasport Ortho**	17.45 – 18.45 Uhr Washbrettbauch & Freeletics	18.00 – 18.45 Uhr Rehasport Ortho**	17.00 – 17.45 Uhr Rehasport Ortho**
18.00 – 18.15 Uhr Washbrettbauch	18.30 – 19.30 Uhr Rücken Fit	19.00 – 19.45 Uhr Jumping Fitness*	19.00 – 20.00 Uhr Step intervall	
18.15 – 19.00 Uhr Body Workout	19.30 – 20.00 Uhr Push up*	20.00 – 21.00 Uhr Indoor Cycling*	20.00 – 20.45 Uhr Rehasport Ortho**	18.15 – 19.00 Uhr Entspannung/ Stressabbau*
19.00 – 20.00 Uhr Yoga				

Bitte beachten Sie, dass die Dauer der jeweiligen Kurse aus organisatorischen Gründen ca. 40 – 45 min bzw. 50 – 55 min beträgt. Mindest Teilnehmeranzahl 5 Personen.