

Unsere Kurse bieten eine fantastische Alternative zum Gerätetraining.

Ob Jung oder Alt, FATburner oder Fitness-Boxen - hier kommt jeder auf seine Kosten.

Zusammen mit motivierenden, erfahrenen Trainern und unterlegt mit passender Musik macht Sport so noch mehr Spaß!

Probieren Sie's aus, Sie werden überrascht von der Vielfältigkeit der Möglichkeiten sein!

## Kursplan

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
09.15 - 10.00 Uhr	09.30 - 10.15 Uhr	09.30 - 10.15 Uhr	10.00 - 10.45 Uhr	09.30 - 10.15 Uhr
<b>Reha-Sport</b>	<b>Aerobic</b>	<b>Reha-Sport</b>	<b>Reha-Sport</b>	<b>Aerobic</b>
10.15 - 11.00 Uhr	10.15 - 11.00 Uhr		11.00 - 11.45 Uhr	10.15 - 11.00 Uhr
<b>Reha-Sport</b>	<b>Reha-Sport</b>		<b>Reha-Sport</b>	<b>Rückenfit</b>
11.15 - 12.00 Uhr	11.15 - 12.00 Uhr	10.30 - 11.15 Uhr		11.00 - 12.00 Uhr
<b>Reha-Sport</b>	<b>Reha-Sport</b>	<b>Reha-Sport</b>		<b>Yoga</b>
17.30 - 18.30 Uhr		17.00 - 17.45 Uhr	17.15 - 18.00 Uhr	11.15 - 12.00 Uhr
<b>Rückenfit</b>		<b>Reha-Sport</b>	<b>Reha-Sport</b>	<b>Reha-Sport</b>
18.30 - 19.15 Uhr	18.00 - 19.00 Uhr	18.00 - 18.45 Uhr	18.00 - 18.45 Uhr	17.00 - 17.45 Uhr
<b>Reha-Sport</b>	<b>Fitnessboxen</b>	<b>Reha-Sport</b>	<b>Body-Workout-Mix</b>	<b>Wirbelsäulenstabilisation</b>

18.30 - 19.30 Uhr

**Pilates**

19.00 - 20.00 Uhr

**Yoga**

17.45 - 18.30 Uhr

**Faszientraining**