

GROUP-FITNESS Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 – 10.00 Uhr Rehasport** Raffaella	9.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Myrta	9.15 – 10.00 Uhr Rehasport** Raffaella	9.15 – 10.00 Uhr Rehasport** Raffaella			
10.15 – 11.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Raffaella	10.30 – 11.00 Uhr Strech & Relax Myrta		10.15 – 11.00 Uhr Rehasport** Raffaella	10.30 – 11.30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Dietmar		
11.00 – 11.30 Uhr Faszien- Training Raffaella						
	16.30 – 17.15 Uhr Rehasport** Raffaella					
	17.15 – 18.00 Uhr Rehasport** Raffaella		17.0 – 17.45 Uhr Rehasport** Janine	17.30 – 18.30 Uhr FitMix Jusuf		
18.30 – 20.00 Uhr HOT IRON Stretch & Relax Myrta	18.10 – 19.30 Uhr RÜCKEN-FIT Stretch & Relax Jusuf	17.30 – 19.00 Uhr Yoga Sonja	17.45 – 18.30 Uhr Rehasport** Janine	18.30 – 19.15 Uhr Tabata Jusuf		
	19.30 – 20.30 Uhr ZUMBA Henriett		19.00 – 20.30 Uhr HOT IRON Stretch & Relax Myrta			