

# GROUP-FITNESS

## Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 – 10.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaela	9.30 – 10.30 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Myrta	9.15 – 10.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaela	9.15 – 10.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaela			
10.15 – 11.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Raffaela	10.30 – 11.00 Uhr <b>Streich &amp; Relax</b> Myrta		10.15 – 11.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaela	10.00 – 11.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Klejdi		
11.00 – 11.30 Uhr <b>Faszien-Training</b> Raffaela						
	16.30 – 17.15 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaela					
	17.15 – 18.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaela		17.00 – 17.45 Uhr <b>Rehasport**</b> Janine			
18.30 – 20.00 Uhr <b>HOT IRON Stretch &amp; Relax</b> Myrta	18.10 – 19.30 Uhr <b>RÜCKEN-FIT Stretch &amp; Relax</b> Silvia	17.30 – 19.00 Uhr <b>Yoga</b> Sonja	17.45 – 18.30 Uhr <b>Rehasport**</b> Janine	18.30 – 19.30 Uhr <b>Indoor-Cycling*</b> Dietmar		
		19.00 – 20.00 Uhr <b>Indoor-Cycling*</b> Myrta	19.00 – 20.30 Uhr <b>HOT IRON Stretch &amp; Relax</b> Myrta			

Gültig ab dem 08.01.2026. Änderungen vorbehalten.  
Mindestteilnehmerzahl: 3.

\* Anmeldung telefonisch am gleichen Tag.

\*\* Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport.

