

# GROUP-FITNESS Kursplan

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|--|---------|---------|
| 9.15 – 10.00 Uhr<br><b>Rehasport**</b><br>Raffaela                    | 9.30 – 10.30 Uhr<br><b>Wirbelsäulen-<br/>Gymnastik</b><br>Myrta |   | 9.15 – 10.00 Uhr<br><b>Rehasport**</b><br>Raffaela                    | 9.30 – 10.00 Uhr<br><b>Step</b><br>Diana                         |         |         |
| 10.15 – 11.00 Uhr<br><b>Wirbelsäulen-<br/>Gymnastik</b><br>Raffaela   | 10.30 – 11.00 Uhr<br><b>Strech &amp; Relax</b><br>Myrta         |   | 10.15 – 11.00 Uhr<br><b>Rehasport**</b><br>Raffaela                   | 10.00 – 11.00 Uhr<br><b>Wirbelsäulen-<br/>Gymnastik</b><br>Diana |         |         |
| 11.00 – 11.30 Uhr<br><b>Faszien-<br/>Training</b><br>Raffaela         |   |   |   |  |         |         |
|   | 16.30 – 17.15 Uhr<br><b>Rehasport**</b><br>Raffaela             |   |   |  |         |         |
|   | 17.15 – 18.00 Uhr<br><b>Rehasport**</b><br>Raffaela             | 16.30 – 17.30 Uhr<br><b>Fitmix</b><br>Klejdi        | 16.30 – 17.15 Uhr<br><b>Rehasport**</b><br>Janine                     |  |         |         |
| 18.30 – 20.00 Uhr<br><b>HOT IRON<br/>Stretch &amp; Relax</b><br>Myrta | 18.10 – 19.00 Uhr<br><b>RÜCKEN-FIT</b><br>Diana                 | 17.30 – 19.00 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Sonja           | 17.30 – 18.15 Uhr<br><b>Rehasport**</b><br>Janine                     | 18.30 – 19.30 Uhr<br><b>Indoor-Cycling</b><br>Dietmar            |         |         |
|   | 19.00 – 19.30 Uhr<br><b>Stretch &amp; Relax</b><br>Diana        | 19.00 – 20.00 Uhr<br><b>Indoor-Cycling</b><br>Myrta | 19.00 – 20.30 Uhr<br><b>HOT IRON<br/>Stretch &amp; Relax</b><br>Myrta |  |         |         |