

GROUP-FITNESS Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 – 10.00 Uhr Rehasport** Raffaela	9.30 – 10.30 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Myrta	9.15 – 10.00 Uhr Rehasport** Raffaela	9.15 – 10.00 Uhr Rehasport** Raffaela			
10.15 – 11.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Raffaela	10.30 – 11.00 Uhr Strech & Relax Myrta		10.15 – 11.00 Uhr Rehasport** Raffaela	10.00 – 11.00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Klejdj		
11.00 – 11.30 Uhr Faszien- Training Raffaela						
	16.30 – 17.15 Uhr Rehasport** Raffaela					
	17.15 – 18.00 Uhr Rehasport** Raffaela		16.30 – 17.15 Uhr Rehasport** Janine			
18.30 – 20.00 Uhr HOT IRON Stretch & Relax Myrta	18.10 – 19.00 Uhr RÜCKEN-FIT Silvia	17.30 – 19.00 Uhr Yoga Sonja	17.30 – 18.15 Uhr Rehasport** Janine			
	19.00 – 19.30 Uhr Beweglichkeits- Training Silvia		19.00 – 20.30 Uhr HOT IRON Stretch & Relax Myrta			