

# KURSPLAN GESUNDHEITSSPORT

Sport ist die Grundlage IHRER Gesundheit

**10-er Karte**

Kurse: 80 €

Geräte: 120 €

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00-8.45 Uhr REHASPORT	8.00-8.45 Uhr REHASPORT	8.00-8.45 Uhr REHASPORT		8.00-8.45 Uhr REHASPORT	
9.00-9.45 Uhr REHASPORT	9.00-9.45 Uhr REHASPORT	9.00-10.00 Uhr FÜNF ESSLINGER	9.00-9.45 Uhr REHASPORT	9.00-9.45 Uhr REHASPORT	9.00-10.00 Uhr YOGA
10.00-10.45 Uhr REHASPORT +	10.00-10.45 Uhr REHASPORT	10.00-10.45 Uhr REHASPORT	10.00-10.45 Uhr REHASPORT	10.00-10.45 Uhr REHASPORT	10.00-10.45 Uhr BAUCH SPEZIAL
		11.00-11.45 Uhr REHASPORT +		11.00-11.45 Uhr REHASPORT +	11.00-12.00 Uhr ZUMBAEROBIC/TRX <sup>1</sup>
		15.00-15.45 Uhr KNIE SPEZIAL <sup>2</sup>			<sup>1</sup> 1.+ 2. Samstag im Monat ZUMBAEROBIC <sup>3</sup> 3.+ 4. Samstag im Monat TRX
16.00-16.45 Uhr RÜCKENFIT <sup>2</sup>		16.00-16.45 Uhr KNIE SPEZIAL		16.00-16.45 Uhr REHASPORT	
17.00-17.45 Uhr REHASPORT	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	17.00-17.45 Uhr GANZKÖRPERTRAINING	
18.00-18.45 Uhr RÜCKENFIT	18.00-18.45 Uhr REHASPORT	18.00-18.30 Uhr GANZKÖRPERTRAINING	18.00-18.45 Uhr REHASPORT	18.00-18.45 Uhr REHASPORT	
18.50-19.20 Uhr TRX		18.35-19.05 Uhr GANZKÖRPERTRAINING			
19.30-20.30 Uhr ZUMBAEROBIC	19.00-19.45 Uhr YOGA - Sanfter Einstieg	19.10-19.40 Uhr TRX	19.00-19.45 Uhr BAUCH-BEINE-PO		
	19.50-20.50 Uhr YOGA	19.45-20.00 Uhr FASZIEN TRAINING	19.50-20.50 Uhr ZUMBAEROBIC		

<sup>2</sup> von November bis März