REHASPORT - K U R S P L A N

ab 01.07. - 31.07.2020

GELB = freie Kurse ; PINK = nur für fortgeschrittene Teilnehmer ohne Beschwerden ; GRAU = volle Kurse ; WEIß = nur mit Zuzahlung!

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag	
	R1 live	virtuell	virtuell	Outdoor	R1 live	virtuell	virtuell	Outdoor	R1 live	virtuell	virtuell	Outdoor	R1 live	virtuell	virtuell	Outdoor	R1	R2	R1	R2
	8.30 h Wirbel-säule	9.00 h Tabata	9.15 h JUMP´up Power		9.00 h BODY-WORK	8.45 YOGA live	9.15 h JUMP´up Workout		9.00 h Wirbel-säule	9.00 h BODY-WORK	9.00 h Fatburner Step/ BBP		9.00 h Wirbel-säule	9.00 h JUMP´up Workout live	9.00 h BODY-WORK					
	9.20 h Senioren Gym	10.15 h BODY-WORK	10.15 Cycling		10.05 h Pilates live	10.10 h JUMP'up Power live	10.15 h BODY-WORK		10.15 h Bauch Beine Po+	10.15 h JUMP´up Power			10.15 h Wirbel-säule	10.15 h Tabata	10.15 Cycling		geschlossen		10.00 h BODY-WORK	10.15 h JUMP´up Power
	10.15 h Fatburner Step/ BBP								11.30 h BODY-WORK										11.10 h Fatburner Step/ BBP	11.00 h BODY-WORK
								dieser Kurs ist online												
		15.15 h Tabata	16.00 Cycling			15.30 h BODY-WORK	16.00 h JUMP´up	17.15 h Wirbel-säule/ Pilates	16.00 h Wirbel-säule 45 min	16.00 h BODY-WORK			16.10 Wirbel-säule/ Pilates	15.30 h Tabata	16.00 h JUMP´up Workout					
	17.00 h Wirbel-säule 45 min	16.30 h Fatburner Step/ BBP live	17.05 h JUMP´up Power	Fuß-Kurs ab Sept.	17.00 h Wirbel-säule 45 min	16.45 h Fatburner Step/ BBP	17.00 Cycling	nur noch am 7.7. und 14.7.	16.50 h Pilates	17.00 h JUMP'up Power live			17.00 h Fatburner Step/ BBP	16.45 h BODY-WORK	17.00 Cycling	bitte Matte mit-bringen				
	18.00 h Aerobic BBP	18.10 h JUMP'up Power live	18.00 h BODY-WORK		18.00 h Zirkel-Workout	18.00 h Tabata	18.05 h JUMP´up Power	18.00 h **Woman fit** **nicht am 7.7.20**	17.45 h Wirbel-säule 45 min	18.00 h Pilates AOK	18.00 h Fatburner Step/ BBP	18.00 h **Tabata HIIT** bitte Matte mit-bringen	18.05 h Wirbel-säule/ Faszien	18.00 h JUMP'up Power live	18.00 h BODY-WORK	18.15 h Bauch Beine Po+			ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! NoExcuse-App aus dem App-Stor laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.	
	19.00 h BODY-WORK	19.15 h Pilates live	19.15 h YOGA live		19.00 h Wirbel-säule	19.15 h YOGA 90 min live	19.05 Cycling		18.35 h Bauch Beine Po 45 min				19.05 h YOGA fit	19.00 h Fatburner Step/ BBP		19.15 h Tabata				
					20.05 h Tabata				19.30 h Bauch Beine Po+	19.30 h Pilates live										