Rehasport-Kursplan
März/April 2022

Nur **ROTE Kurse** sind 45 min lang und dürfen OHNE Zuzahlung besucht werden. **SCHWARZE KURSE** sind 60 min lang und dürfen nur mit monatlicher Zuzahlung von 8€ besucht werden.
LILA Kurse werden online nach Hause übertragen, eine Teilnahme ist immer möglich und die Unterschrift erfolgt dann im Studio. **Gestrichene Kurse** sind aktuell voll- dafür gibt es Wartelisten.

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag	
R1	R2	R3	online	R1	R2	R3	online	R1	R2	R3	online	R1	R2	R3	online	R1	R2	R1	R2
8.30 h Senior-FIT Annett			8.30 h Wirbel-säule Annett	8.30 h Wirbel-säule Anja				8.30 h Wirbel-säule Dani		*8.30 h Senior Zirkel		8.30 h Wirbel-säule 55 Silvia			8.30 h Wirbel-säule 55´ Silvia				
9.25 h Senior-FIT Annett		9.00 h REHA Zirkel	9.25 h Wirbel-säule Annett	9.25 h Pilates 55´ Silvia			9.25 h Pilates 55´ Silvia	9.25 h Wirbel-säule Dani			9.25 h Wirbel-säule Dani			9.30 h REHA Zirkel					
				10.30 h Senior-FIT Anja				10.20 h BBP Dani				10.30 h Bauch& Rücken Dani							
14.10 h Wirbel-säule Annett			14.10 h Wirbel-säule Silvia	12.00 h Vital&FIT Anja				14.00 h Wirbels./ Yoga Silvia											
				16.10 h Wirbel-säule Annett				16.00 h Rücken FIT Annett				16.00 h Wirbels./ Pilates Lenny							
16.45 h Wirbel-säule Dani			16.45 h Wirbel-säule Dani	17.00 h Wirbel-säule Annett			17.00 h Wirbel-säule Annett					17.00 h Wirbel-säule Paola		17.00 h REHA Zirkel	17.00 h Wirbel-säule Paola				
	17.40 h Yoga Anja		17.40 h Yoga Anja	17.55 h Functional Workout 60´ Paola			17.55 h Functional Workout Paola	17.55 h Pilates 55´ Silvia		17.55 h REHA Zirkel	17.55 h Pilates Silvia	18.00 h Functional Workout 60´Paola						ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! NoExcuse-App aus dem App-Store laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.	
				19.05 h Wirbel-säule 55´ Paola			19.05 h Wirbel-säule 55´ Paola	19.00 h Wirbel-säule Cordelia											