

Kursplan 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit Mix 9.15 – 10.15 Uhr	Reha-Sport 9.15 – 10.00 Uhr			Dance Fit 9.15 – 10.15 Uhr
	Reha-Sport 10.15 – 11.00 Uhr			Tabata Body Mix 10.15 – 11.15 Uhr
	Reha-Sport 11.15 – 12.00 Uhr			Reha-Sport 10.30 – 11.15 Uhr
Fitness Ampel Präventionskurs 17.00 – 18.00 Uhr			Reha Sport 17.00 – 17.45 Uhr	Reha-Sport 11.30 – 12.15 Uhr
Fitness Vital Präventionskurs 18.00 – 19.00 Uhr	Spinning 18.00 – 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 18.00 – 19.00 Uhr	Reha Sport 18.00 – 18.45 Uhr	Spinning 17.15 – 18.15 Uhr
Spinning 18.00 – 19.00 Uhr			Latin-Fitness 18.00 – 19.00 Uhr	Yoga 18.15 – 19.15 Uhr
Pilates 19.00 – 20.00 Uhr	Boxen 19.00 – 20.00 Uhr	Spinning 19.00 – 20.00 Uhr	Reha Sport 19.00 – 19.45 Uhr	
	Reha-Sport 19.30 – 20.15 Uhr		Bodystyling 19.00 – 20.00 Uhr	

Raum 1

Raum 2



fit'ALL
Gemeinsam neue Kräfte