

Workout – Fitness for everyone

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.45			JUNI - KURSPLAN				
10.00 - 10.45	LWS-Gymn. * mit Silvia						
11.00 - 11.45	Reha-Fit * mit Silvia			Reha Gym * mit Christian	Reha-Fit * mit Christian	13:00 - 13:45 Tabata-Mix	
16.00 - 16.45					LWS-Gymn. * mit Christian	mit Kristina	
17.00 - 17.45	HWS-Gymn. * mit Christian		LWS-Gymn. * mit Christian				
18.00 - 18.45	Step & BOP mit Frank	Power Iron mit Frank	Rücken-Fit* mit Christian				
19.00 - 19.45		Bodyrock mit Kristina	Power FitMix mit Stephe				
20.00 - 20.45	Reha-Fit * mit Christian						

Intensitäten: Leicht Mittel Schwer

Die Kurse mit * dürfen auch im Rahmen einer Reha-Sport-Verordnung genutzt werden. Mitglieder melden sich für diese Kurse verbindlich an.

