

MONTAG

9.00 – 9.30 Uhr
Rückenfit

9.30 – 10.00 Uhr
Five Kurs

10.00 – 10.30 Uhr
HIT functional

10.00 – 10.45 Uhr
Reha-Sport

11.00 – 11.45 Uhr
Reha-Sport

17.40 – 18.00 Uhr
Rückenexpress

18.00 – 18.15 Uhr
Bauchtraining intensiv

18.15 – 18.45 Uhr
Five-Kurs

18.20 – 19.20 Uhr
Hatha Yoga

19.30 – 20.15 Uhr
Reha-Sport

DIENSTAG

9.30 – 10.15 Uhr
Rückenfit

10.30 – 11.15 Uhr
Rückenfit

16.00 – 16.45 Uhr
Reha-Sport

17.00 – 17.45 Uhr
Reha-Sport

18.00 – 18.15 Uhr
Bauchtraining intensiv

18.30 – 19.15 Uhr
Reha-Sport

19.30 – 20.15 Uhr
Reha-Sport

MITTWOCH

8.45 – 9.30 Uhr
Reha-Sport

9.40 – 9.55 Uhr
Bauchtraining intensiv

10.00 – 10.45 Uhr
Reha-Sport

10.15 – 10.45 Uhr
HIT functional

11.00 – 12.00 Uhr
Indoorcycling

16.00 – 16.45 Uhr
Reha-Sport

17.00 – 17.45 Uhr
Reha-Sport

18.00 – 18.15 Uhr
Bauchtraining intensiv

18.30 – 19.30 Uhr
Indoorcycling

19.45 – 20.30 Uhr
Reha-Sport

DONNERSTAG

9.30 – 10.30 Uhr
Rückenfit

10.35 – 11.00 Uhr
Faszien-Entspannung

11.00 – 11.30 Uhr
Five-Kurs

17.40 – 18.00 Uhr
Rückenexpress

18.00 – 18.15 Uhr
Bauchtraining intensiv

18.15 – 18.45 Uhr
Five-Kurs

18.30 – 19.00 Uhr
HIT functional

18.50 – 19.20 Uhr
Faszien-Entspannung

FREITAG

10.15 – 11.00 Uhr
Reha-Sport

11.15 – 12.00 Uhr
Reha-Sport

15.00 – 15.45 Uhr
Reha-Sport

SAMSTAG

11.00 – 12.00 Uhr
Indoorcycling

Viel Spaß beim Training
wünschen unsere Partner



Beweglichkeit/ Entspannung

(Kraft) - Ausdauer

Kräftigung