

Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.00							
09.00						Rücken Fit (09.30-10.25 Uhr) Kursraum; ab 04.11.23	
10.00		Sauna (10.00-13.00 Uhr) Wellnesbereich				HIIT (10.30-11.00 Uhr) Kursraum; ab 04.11.23	
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00	Rehasport (16.30-17.15 Uhr) Kursraum		Rehasport (16.30-17.15 Uhr) Kursraum				
17.00			Rehasport (17.30-18.15 Uhr) Kursraum				
18.00	Ganzkörper-Workout (18.00-19.00Uhr) Kursraum	LesMills BodyPump (18.00-19.00 Uhr) Kursraum	Yoga (18.00-19.00 Uhr) Entspannungsraum		Sauna (18.00-21.00 Uhr) Wellnesbereich		
19.00	Yoga (19.15-20.30 Uhr) Entspannungsraum		Fighthour (18.30-19.30 Uhr) Kursraum	Bauch-Beine-Po (19.00-20.00 Uhr) Kursraum			
20.00							
21.00							
22.00							