

KURSPLAN ELZE

GÜLTIG AB 14.6.2021

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG	
Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum
8.00 - 8.30 Rücken Fit im Sitzen/Reha Med		8.00 - 8.45 Rücken Fit Reha Med		8.00 - 8.30 Rücken Fit Reha Med		8.00 - 8.30 Rücken Fit Einsteiger/Reha Med					
9.00 - 9.45 Basic YOGA		9.00 - 10.00 Rücken Fit Reha Med	9.00 - 10.00 Get Fit	9.00 - 10.00 Step Mix		9.00 - 10.00 Pilates Einsteiger/Reha Med	8.30 - 10.00 Nordic Walking	9.00 - 9.45 Rücken Fit Reha Med		10.00 - 11.00 Body Pump	
10.00 - 11.15 Vital & Gesund		10.15 - 11.15 PMR	10.15 - 11.15 TRX®meets YOGA	10.15 - 11.15 YOGA & Balance	10.00 - 11.00 Indoor Cycling	10.15 - 11.00 Faszien & Stretch		10.00 - 11.00 Basic YOGA		11.15 - 12.15 Indoor Cycling	
			18.00 - 18.30 Lauftreff Einsteiger	17.00 - 17.45 Intensive YOGA		16.15 - 17.00 Rücken Fit Reha Med				Aktuelle Infos in der APP!   Google play Download on the App Store	
	17.00 - 18.00 Faszien Fit & Gesund	17.00 - 17.45 Rücken Fit Reha Med	18.30 - 19.30 Lauftreff	17.00 - 18.00 PMR Physio Raum	17.00 - 17.45 TRX®meets YOGA	17.15 - 18.00 KLANG YOGA	17.45 - 18.15 Faszien & Stretch	17.30 - 18.15 Rücken Fit Reha Med			
17.30 - 18.00 Bauch Spezial	18.15 - 18.45 TRX®	18.00 - 18.45 Step Mix	18.15 - 18.45 TRX®meets YOGA	18.00 - 18.30 Rücken Fit Reha Med	18.00 - 18.45 TRX®	18.15 - 19.15 Intensive YOGA	18.30 - 19.30 Indoor Cycling	18.30 - 19.15 Mobility Reha Med			
18.15 - 19.15 Body Pump	18.00 - 19.00 Nordic Walking	19.00 - 20.00 Pilates		18.45 - 19.15 Bauch							
	19.30 - 20.30 Indoor Cycling		20.00 - 21.00 Get Fit	19.30 - 20.30 Body Pump	19.30 - 20.30 Indoor Cycling	19.30 - 20.30 Dance Fit	20.00 - 21.00 Get Fit	19.30 - 20.30 Body Pump			

WORKOUT Med.
GESUNDHEIT. TRAINING. LIFESTYLE.