

Kursplan - Body Fit & Median Rehasport e.V.

Stand: Mai 2016

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9 - 10 Uhr Zirkeltraining	9 - 10 Uhr Zirkeltraining	9 - 10 Uhr Zirkeltraining	Aqua - Gymnastik 9 Uhr Babys	9 - 10 Uhr Rücken - Gymnastik
10 - 11 Uhr Beckenboden - Gymnastik	10 - 11 Uhr Hüfte / Knie	10 - 11 Uhr Rücken / Ausdauer	Aqua - Gymnastik Reha 9.30 + 10 + 10.30 Uhr	10 - 11 Uhr Beckenboden / Rücken
11 - 12 Uhr Zirkeltraining	11 - 12 Uhr Zirkeltraining	11 - 12 Uhr Rücken - Gymnastik		11 - 12 Uhr Zirkeltraining
	16 - 17 Uhr Zirkeltraining		16 - 17 Uhr Zirkeltraining	16 - 17 Uhr Zirkeltraining
17.30 - 18.30 Uhr Gymnastik		17 - 18 Uhr Gymnastik	17.30 - 18.30 Uhr Rücken - Zirkel	17 - 18 Uhr Zirkeltraining
18.30 - 19.30 Uhr BBP	18.30 - 19.30 Uhr Indoor Cycling	18 - 19 Uhr Rückenfit	18.30 - 20 Uhr Ganzkörper - Workout	
		19 - 20 Uhr Zumba	19 - 20 Uhr Pilates	
19.30 - 20.30 Uhr Rücken - Zirkel	19.30 - 20.30 Uhr Yoga	19.30 - 20.30 Uhr Herz-Kreislauf-Training		
			20 - 21 Uhr Rücken - Yoga	

grüne Kurse - für Rehasport-Mitglieder (nur mit Voranmeldung)

schwarze Kurse - für Studiomitglieder & Kurs-Karten-Kunden