



KURSPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.00 - 9.30 Uhr Fit ab 50	06.10 - 07.00 Uhr Cyber Pump	9.00 - 9.45 Uhr Five Gym		9.00 - 9.30 Uhr Bauch-Beine-Po		09.00 - 10.00 Uhr Vinyasa Yoga
	10.00 - 10.45 Uhr Reha	09.00 - 09.45 Uhr Reha	10.00 - 10:30 Uhr Gleichgewicht & Koordination			10.15 - 11.15 Uhr Flow Yoga	10.15 - 11.15 Uhr Cyber Pump
	11.00 - 11.45 Uhr Reha	10.00 - 10.45 Uhr Reha		11.00 - 11:45 Uhr Milon Kraftausdauerzirkel unter physiotherapeutischer Anleitung			11.15 - 11.30 Uhr Cyber Stretching
					13.00 - 13.45 Uhr Reha		
		17.00 - 17.45 Uhr Reha	15.00 - 15.45 Uhr Reha				
		18.00 - 18.45 Uhr Reha	16.00 - 16.45 Uhr Reha				
	18.15 - 19.00 Uhr Bauch-Beine-Po	19.00 - 19.45 Uhr Reha		17.00 - 18.00 Uhr Vinyasa Yoga			
	19.05 - 19.50 Uhr Upper Body		18.15 - 19.00 Uhr HIIT	18.00 - 18.30 Uhr OMNIA	18.30 - 19.30 Uhr Vinyasa Yoga		
		18.30 - 19.00 Uhr OMNIA					
		19.15 - 19.45 Uhr OMNIA					