



# TROCKENKURSE

nur mit Voranmeldung



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Funktionstraining 08:00 - 08:30	Funktionstraining 09:30 - 10:00			Rehasport 09:15 - 10:00
Rehasport Hüfte/Knie 08:30 - 09:15	Rehasport 10:00 - 10:45	Rehasport 09:00 - 9:45		Funktionstraining 10:00 - 10:30
Babys in Bewegung 10:00 - 10:45	Funktionstr. Senioren 10:45 - 11:15	Babys in Bewegung 11:00 - 11:45	Babys in Bewegung 10:15 - 11:00	Rehasport 10:30 - 11:15
Babys in Bewegung 11:00 - 11:45	Herz - /Lungensport 11:15 - 12:15		Rehasport 11:15 - 12:00	
Kletter - Max 14:30 - 15:15				Lungensport 14:15 - 15:00
Kletter - Max 15:15 - 16:00		Reha - Hüfte & Knie 14:00 - 14:45	Kletter - Max 14:45 - 15:30	Kletter - Max 14:45 - 15:30
Rückbildungsgymnastik 16:00- 16:45		Neurofit 15:45 - 16:30		Kletter - Max 15:30 - 16:15
Pilates 16:45 – 17:45		Herzsport 16:30 - 17:30	Rehasport 18:00 - 18:45	
Funktionstraining 17:45 - 18:15	Funktionstraining 17:45 - 18:15	Funktionstraining 17:30 - 18:00	Funktionstraining 18:45 - 19:15	
Rehasport 18:15 - 19:00	Rehasport 18:15 - 19:00	Functional Fitness 18:10 - 19:10		
Rehasport 19:00:19:45	Funktionstraining 19:00 - 19:30			
Rehasport 19:45 - 20:30	Rehasport 19:30 - 20:15	Rehasport 20:00 - 20:45		

Gültig ab: 01.01.2024