

Kursplan Sommerferien Woche 4-6 (29.07. – 18.08.2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 BOP* **			08:00 Yoga soft* **		
09:00 Reha Zirkeltraining**			09:00 Rücken Fit* **	09:00 Fatburner*	
10:00 Jumping Health **			10:00 Reha **	10:00 Rücken/BOP Express* **	
				15:30 Taekwondo	
		16:30 Taekwondo			
	17:30 Rücken/BOP Express* **			17:30 Rücken Fit* **	
18:30 Aerial Fitness	18:30 Fatburner*	18:45 Fit und mobil - Faszientraining* **	18:30 Zumba	18:30 Zirkeltraining	
19:30 Jumping		19:45 Pilates/Yoga 14tägig im Wechsel* **	19:30 Jumping	19:30 Aerial Fitness	

*auch als Live-Stream möglich ** Reha-zertifiziert