

KURSPLAN

MONTAG

tone
09.30 – 10.15 Uhr

LES MILLS BODYBALANCE
10.20 – 11.05 Uhr

BALLance-KIDS WIRBELWINDE
Dr. Tanja Kühne
15.10 – 16.10 Uhr

BALLance-KIDS CHAMALEONS
Dr. Tanja Kühne
16.20 – 17.20 Uhr

Dance Fit
17.25 – 18.25 Uhr

tone
18.30 – 19.15 Uhr

LES MILLS BODYBALANCE
19.25 – 19.55 Uhr

DIENSTAG

Rücken Fit
09.30 – 10.30 Uhr

VGR Reha-Sport
10.35 – 11.35 Uhr

VGR Reha-Sport
16.20 – 17.20 Uhr

VGR Reha-Sport
17.25 – 18.25 Uhr

LES MILLS BODYCOMBAT
18.30 – 19.30 Uhr

Rücken Fit
19.35 – 20.35 Uhr

MITTWOCH

VGR Reha-Sport
08.15 – 09.15 Uhr

LES MILLS BODYBALANCE
09.30 – 10.30 Uhr

VGR Reha-Sport
10.40 – 11.40 Uhr

VGR Reha-Sport
15.45 – 16.45 Uhr

VGR Reha-Sport
16.50 – 17.50 Uhr

tone
18.00 – 18.45 Uhr

LES MILLS BODYCOMBAT
19.00 – 20.00 Uhr

DONNERSTAG

Qi Gong
09.30 – 10.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
16.30 – 17.20 Uhr

LES MILLS BODYBALANCE
17.25 – 18.25 Uhr

Qi Gong
18.30 – 19.30 Uhr

VGR Reha-Sport
19.35 – 20.35 Uhr

FREITAG

tone
09.30 – 10.15 Uhr

VGR Reha-Sport
10.30 – 11.30 Uhr

VGR Reha-Sport
16.40 – 17.40 Uhr

Vinyasa Power Yoga
17.45 – 19.00 Uhr

Step Aerobic
19.05 – 20.05 Uhr