

Interaktives Online-Kursprogramm

(ab 09.11.20)

Montag

08:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)
09:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)
17:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)
18:30 Uhr	Body Fit	(Reha)
19:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)

Dienstag

08:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)
09:00 Uhr	Body Fit	(Reha)
17:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)
18:30 Uhr	Zirkel Fit	(Prävention)
19:30 Uhr	Cardio Fit	(Prävention)

Mittwoch

09:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)
11:55 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)
17:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)
19:30 Uhr	Cardio Cross	(Prävention)

Donnerstag

10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)
16:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)
17:30 Uhr	Body Fit	(Prävention)
18:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)
19:30 Uhr	Power Fit	(Prävention)

Freitag

8:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Reha)
----------	-----------------------	--------