

Kursplan

ab 18.10.2025

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO							
Raum														
				08:30-09:45 Hatha Yoga		08:30-09:15 Rehasport nur mit Verordnung		08:30-09:15 Rehasport nur mit Verordnung						
	09:00-10:00 WSG		09:30-10:30 BBP		10:00-11:00 WSG		09:30-10:15 Rehasport nur mit Verordnung		09:30 -10:30 WSG					
	10:15-11:00 Rehasport nur mit Verordnung									10:00-11:30 Hatha Yoga			10:00-11:00 WSG	
			11:00-11:45 Rehasport nur mit Verordnung							11:40-12:25 Beckenboden Training				11:15-12:15 Indoor Cycling
								15.15-16.00 Rehasport nur mit Verordnung		14:00-15:00 Muscle Power				
			16:00-16:45 Rehasport nur mit Verordnung		16:00-16:45 Rehasport nur mit Verordnung			16:15-17:00 BodyStyling				15:15-16:15 Indoor Cycling		
	17:00-18:00 Qi Gong		17:30-18:20 Indoor Cycling		17:00-18:00 RückenFit			17:15-18:15 RückenFit			Für die Teilnahme an den Kursen (ausgenommen Rehasport) bitte Online über die Kursifant App anmelden.   Fitness • Gesundheit • Wellness			
	18:10-19:25 Yoga		18:30-19:15 BBP			18:15-19:15 Indoor Cycling	18:00-19:00 			18:30-19:30 Indoor Cycling				
	19:30-20:30 Tabata		19:20-20:20 WSG		19:30-20:30 		19:15-20:15 Tabata							
			20:30-21:15 Rehasport nur mit Verordnung				20:30-21:15 Rehasport nur mit Verordnung							