



KURSPLAN

gültig ab 01.01.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9:00 – 10:00 Aroha Andrea	9:00 – 9:45 Uhr Rehasport Simone	9:00 – 9:45 Uhr Fatburner Andrea
9:00 – 9:45 Uhr Core-Training Andrea				11:00 – 12:00 Uhr Sturzprävention Simone Blockkurs
15:00 – 15:45 Uhr Rehasport Simone			15:45 – 16:30 Uhr Rehasport Low Level Maïke	
16:00 – 16:45 Uhr Rehasport Simone			16:40 – 17:25 Uhr Rehasport Maïke	
	17:45 – 18:30 Core-Training Andrea	17:30 – 18:15 Uhr TRX Simone	17:35 – 18:20 Uhr TRX Maïke	
18:30 – 19:15 Uhr Bodyfit Simone	18:45 – 19:45 Aroha Andrea	18:30 – 19:15 Uhr Rehasport Simone	18:30 – 19:15 Uhr Rehasport Maïke	
			20:00 – 21:30 Uhr Tai Chi Axel extern	

Für die Teilnahme an den Kursen Rehasport ist eine gültige Verordnung erforderlich bzw. bei Verlängerung eine Nutzungsvereinbarung!