



Fitness/Kondition

Entspannung/Beweglichkeit

Rehasport/Seniorensport

aktive Fitness

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00:00							
08:30:00		Rückenschule					
09:00:00		Kursleitung: Cornelia Schröter					
09:30:00							
10:00:00			Rehasport I			Hatha Yoga	Krafttraining
10:30:00			Kursleitung: Cornelia Schröter		Kursleitung: Maren Klingbeil		
11:00:00							
11:30:00			Rehasport II				
12:00:00			Kursleitung: Cornelia Schröter				
12:30:00							
13:00:00							
13:30:00							
14:00:00							
14:30:00							
15:00:00							
15:30:00							
16:00:00							
16:30:00		Bodycore		Rückenschule			
17:00:00		Kursleitung: Moritz Brüning		Kursleitung: Maren Klingbeil			
17:30:00	CrossFit	Fitness-Yoga	Hatha Yoga		CrossFit		
18:00:00	Kursleitung: Moritz Brüning	Kursleitung: Jenny Kassebaum	Kursleitung: Maren Klingbeil		Kursleitung: Moritz Brüning		
18:30:00							
19:00:00							