

LIFE KURSPLAN



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8.15-9.10 Uhr Mobility WS	8.15-9.10 Uhr Sanfte WS	8.15-9.05 Uhr REHA-Fit Rücken	8.15-9.00 Uhr Balance		
9.15-10.10 Uhr Rücken-FIT	9.15-10.15 Uhr BodyFIT	9.15-10.10 Uhr Rücken-FIT	9.00-10.00 Uhr Meditatives Tuch-Yoga		
10.20-11.15 Uhr Indoor Cycling		10.30-11.15 Uhr Aqua Fitness		9.15-10.10 Uhr Line Dance	
13.00-13.50 Uhr Reha Sport	13.00-13.50 Uhr Reha Sport Lunge	13.00-13.50 Uhr Reha Sport	10.20-11.15 Uhr Wirbelsäule	10.20-11.15 Uhr Movedo	
		14.00-14.50 Uhr Reha Sport Hocker		13.00-13.50 Uhr Reha Sport	
			16.05-17.00 Uhr Line Dance		
18.05-19.00 Uhr BodyWorkout	16.05-17.00.Uhr Line Dance		17.05-18.00 Uhr Fat-Burner	17.05-18.00 Uhr Full-Body Workout	
19.05-20.00 Uhr Rücken-FIT	17.05-18.00 Uhr Indoor Cycling	18.05-19.00 Uhr Reha-Fit Rücken	18.05-19.00 Uhr Pilates	18.05-19.15 Uhr Yoga	
19.00-19.45 Uhr IRON CUBE	18.05-19.00 Uhr Pilates	19.05-20.00 Uhr Fitness-Yoga	19.05-20.00 Uhr Cross 4 Power	18.05-19.00 Uhr Body-Workout	
20.05-21.00 Uhr Life Dance	19.05-20.00 Uhr Faszien Fit	19.05-19.50 Uhr Jumping	20.05-21.00 Uhr Indoor Cycling		
	19.00-19.45 Uhr IRON CUBE	20.05-21.00Uhr Tuch-Yoga			

Ausdauer

Kraft

Rücken

Kraftausdauer

Koordination u. Beweglichkeit