

# Kursplan



# AKTIV & RELAX

Stand: 21.01.2022

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.20 Uhr - 9.20 Uhr			8.20 – 9.50 Uhr Marion <b>Yoga</b>			
LÜFTEN	10 min. lüften			10 min. lüften	10 min. lüften	
9.30 Uhr - 10.20 Uhr	9.30 – 10.20 Uhr Tatjana <b>Rückenfit</b>		10 min. lüften 10	9.30 – 10.30 Uhr Jenny <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	9.30 – 10.20 Uhr Robin <b>Pump &amp; Shape</b>	10 min. lüften
LÜFTEN	10 min. lüften		10.00 – 10.50 Uhr Robin <b>Rückenfit</b>		10 min. lüften	10.00 – 10.45 Uhr Martina <b>REHA (nur auf Rezept)</b>
10.30 Uhr - 11.20 Uhr	10.30 – 11.20 Uhr Tatjana <b>Starker Rücken</b>		10 min. lüften		10.30 – 11.20 Uhr Robin <b>Stretch &amp; Relax</b>	10 min. lüften
11.30 Uhr - 12.50 Uhr			11.00 – 11.50 Uhr Robin <b>Workout</b>	10 min. lüften		11.00 – 11.50 Uhr Kathrin <b>Fatburner</b>
LÜFTEN	10 min. lüften	10 min. lüften	10 min. lüften	12.10 – 13.00 Uhr Kathrin <b>Firmen-Fitness</b>		
17.00 Uhr - 17.50 Uhr	17.00 – 17.50 Uhr Andrea <b>Step-Aerobic</b>	17.00 – 17.50 Uhr Melinda <b>Starker Rücken</b>	17.00 – 17.45 Uhr Martina <b>REHA (nur auf Rezept)</b>		10 min. lüften	
LÜFTEN	10 min. lüften	10 min. lüften	10 min. lüften	10 min. lüften	17.30 – 18.20 Uhr Fabiana <b>Spinning</b>	
18.00 Uhr - 18.50 Uhr	18.00 – 18.50 Uhr Andrea <b>Hot Iron™</b>	18.00 – 18.50 Uhr Melinda <b>Bodyforming</b>	18.00 – 18.50 Uhr Andrea <b>bodyART ©STRENGHT</b>	18.00 – 18.50 Uhr Robin <b>Bodyforming</b>	10 min. lüften	
LÜFTEN	10 min. lüften	10 min. lüften	10 min. lüften	10 min. lüften	18:45 - 20:15 Uhr Vertretung / Andrea <b>Yoga / bodyART</b>	
19.00 Uhr - 19.50 Uhr	19.00 – 19.50 Uhr Andrea <b>Pilates</b>	19.00 – 19.50 Uhr Melinda / Annette <b>Spinning</b>	19.00 – 19.50 Uhr Andrea <b>Hot Iron™</b>	19.00 – 19.50 Uhr Annette <b>Spinning</b>		

- Ausdauer  
Herz- & Kreislauf
- Rücken- & Wirbelsäule  
Gesundheit & Vitalität
- Kraft-Ausdauer,  
Muskel- & Figur-Training
- Dehnen  
und Relaxen
- REHA  
mit Rezept-Verordnung
- Firmen-Fitness  
von Firma gebucht