

KURSPLAN

Zeit	Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag
8.00				Yoga 8.00-9.30 Anja Ruppert			Faszien Yoga 8.30-10.00 Anja Ruppert	
9.00	Reha-Sport 09.00-09.45 Nadine Fiedler	Faszientraining* 09.15-10.00 Nadine Fiedler			Reha-Sport 08.45-09.30 Nadine Fiedler			
10.00	Reha-Sport 10.00-10.45 Nadine Fiedler	Reha-Sport 10.15-11.00 Nadine Fiedler		Dehnungsgymnastik* 10.00-10.30 Sabrina Weber	Rückbildungs-Yoga 9.45-10.45 Anja Ruppert			Zirkeltraining 10.00-11.00 Miriam Seib
11.00	Reha-Sport 11.00-11.45 Alexa Bayer	Reha-Sport 11.15-12.00 Alexa Bayer		Reha-Sport 11.00-11.45 Alexa Bayer	Osteoporose 11.00-12.00 Christoph Zingler			
12.00								
13.00								
14.00								
15.00		Yoga auf dem Stuhl 14.30-15.30 Anja Ruppert						
16.00		Dehnungsgymnastik* 16.00-16.30 Sabrina Weber						
17.00		Reha-Sport 17.30-18.15 Sabrina Weber			Reha-Sport 17.30-18.15 Catrin Hödl	Yoga für Schwangere 18.00-19.00 Anja Ruppert		
18.00	WS-Gymnastik 18.30-19.30 Catrin Hödl	WS-Gymnastik 18.30-19.30 Catrin Hödl	Yoga soft 18.00-19.15 Anja Ruppert	Wirbelsäulengymnastik 18.30-19.30 Catrin Hödl	WS-Gymnastik 18.30-19.30 Catrin Hödl			
19.00	WS-Gymnastik 19.45-20.45 Catrin Hödl	WS-Gymnastik 19.45-20.45 Catrin Hödl	Hatha-Yoga für Anfänger 19.30-20.45 Anja Ruppert	Wirbelsäulengymnastik 19.45-20.45 Catrin Hödl	WS-Gymnastik 19.45-20.45 Catrin Hödl	Fit im Freien* 19.00-20.00 Alexa Bayer		

Alle Kurse mit * sind für Mitglieder kostenfrei