

# Kursplan

Stand: Mai 2024

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
08:00						
08:30		<b>Pound</b>		<b>Workout</b>		
09:00		<b>Korce</b>		<b>PILATES</b>		
09:30						
10:00					<b>Rehasport</b>	
10:30						
17:30		<b>Dance</b>		<b>Rehasport</b>		
18:00	<b>Rehasport</b>	<b>Korce</b>	<b>PILATES</b>	<b>Rehasport</b>		
18:30		<b>Korce</b>		<b>IRON SYSTEM</b>		
19:00	<b>MOADS FIT</b>	<b>Korce</b>	<b>PILATES</b>	<b>Iron</b>		
19:30		<b>Yoga</b>		<b>Pound</b>		
20:00	<b>IRON SYSTEM</b>					
20:30	<b>Iron</b>					

in der Bahnhofstraße:

**AKTIV FIT**  
 mit dem nationalem Gesundheitsrat  
 GANZKÖRPER KRAFTAUSDAUER  
 ZUR BESSEREN BELASTBARKEIT IM ALLTAG UND BERUF  
 12 TRAININGSEINHEITEN  
 MAXIMALE FLEXIBILITÄT DA KEINE FESTEN KURZZEITEN

DER PREVENTIVKURS FINDET IM TRAININGSRAUM AN ELEKTRONISCH GESTEUERTEN GERÄTEN STATT. ERGÄNZT DURCH HERAUSGEBEN UND DIE VERTEILUNG VON GESUNDHEITSEISSEN (JUGO).

MO 08.00 - 09.45 Uhr | 16.30 - 18.00 Uhr  
 DI 16.30 - 18.00 Uhr  
 MI 08.00 - 11.00 Uhr | 16.30 - 18.00 Uhr  
 DO 16.30 - 18.00 Uhr

Anmeldung & Info: 09941 - 400 91 80