

Kursplan

	AKTIVITÄT	UHRZEIT	TRAINER
MONTAG	• Gesunder Rücken	17:30 - 18:30	Anja
	• Total Workout	17:30 - 18:30	Ilona
	• TRX	18:30 - 19:00	Marvin
	• Reha	19:00 - 19:45	Anja
DIENSTAG	• Reha	12:00 - 12:45	Anja
	• Reha	13:00 - 13:45	Anja
	• Body Forming	19:00 - 20:00	Kati
MITTWOCH	• Yoga	09:30 - 11:00	Antje
	• Reha	18:00 - 18:45	Yvonne
	• Stretching	19:00 - 20:00	Heiko
DONNERSTAG	• Reha	10:00 - 10:45	Anja
	• Reha	11:00 - 11:45	Heiko
	• Body Work	18:00 - 19:00	Anja
	• Stretching	19:00 - 20:00	Yvonne
FREITAG	• Reha	17:00 - 17:45	Heiko
	• TRX	18:00 - 18:30	Heiko