



Alle Kurse werden nach den neuesten Ausbildungsstandards unterrichtet
...Erfolg kann so einfach sein !



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09:30 – 10:30 RÜCKENGYM. EM		09:00 – 09:45 RÜCKEN FIT City Reha	09:15 – 10:15 INDOOR CYCLING M		09:15 – 10:15 INDOOR CYCLING M		09:30 – 10:30 FITNESS MIX M		09:00 – 10:00 BBP RÜCKEN EM		10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING M		10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING M
		09:45 – 10:30 RÜCKEN FIT City Reha	10:30 – 11:30 YOGA RELAX EM				15:30 – 16:15 RÜCKEN FIT City Reha		10:00 – 11:00 PILATES EM			10:15 – 11:15 BBP RÜCKEN M	
	17:30 – 18:30 FIT & H.I.I.T MF	17:00 – 18:00 PILATES EM					16:15 – 17:00 RÜCKEN FIT City Reha		11:15 – 12:00 YOGA RELAX EM			11:15 – 11:45 BAUCH X-tra M	
18:00 – 18:30 BAUCH X-TRA M		18:00 – 19:00 BODY - WORKOUT M	18:00 – 19:00 INDOOR CYCLING M	17:30 – 18:30 BBP RÜCKEN M			18:00 – 19:00 BBP RÜCKEN EM		16:45 – 18:00 HOT IRON EMF		FEIERTAGE 10:15 – 11:15 BODY WORKOUT 10:15 – 11:15 INDOOR CYCLING		
18:30 – 19:15 RÜCKEN FIT City Reha		19:00 – 19:30 JUMPING M		18:30 – 19:30 Deep WORK M	18:30 – 19:30 INDOOR CYCLING EM		19:00 – 20:00 STEP M		18:15 – 19:00 FITNESS MIX M				
19:15 – 20:00 RÜCKEN FIT City Reha		19:30 – 20:30 ZUMBA		19:30 – 20:45 HOT IRON EMF					19:00 – 19:45 PILOXING M				



Kursleiterin
 Andrea Keceli

CITY REHA
 Ab 24.09 – 29.11.2018

E = Einsteiger
 M = Mittelstufe
 F = Fortgeschrittene

KRÄFTIGUNG – MUSKEL – Skelettsystem

HERZ - KREISLAUF

KRÄFTIGUNG + HERZ + KREISLAUF

ENTSPANNUNG

INTENSIV