

GESUNDHEITZENTRUM

Wellness-Garden-Voerde

KURSPLAN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
9.00 - 9.45 Uhr TRX		9.00 - 9.45 Uhr CALLANETICS		9.00 - 9.45 Uhr ZUMBA		9.00 - 9.45 Uhr ALL IN ONE		9.00 - 9.45 Uhr STEP BASIC			
9.50 - 10.35 Uhr BAUCH-BEINE-PO		9.50 - 10.35 Uhr RÜCKEN & FASZIEN		9.50 - 10.35 Uhr CALLANETICS		9.45 - 10.15 Uhr BAUCH-TAILLE		9.45 - 10.15 Uhr BAUCH-KILLER			
10.45 - 11.30 Uhr RÜCKEN & FASZIEN						mit VO* 10.15-11.00 Uhr REHASPORT		10.15 - 11.00 Uhr PILATES & FASZIEN			
mit VO*	11.30-12.15 Uhr REHASPORT	mit VO*	11.00-11.45 Uhr REHASPORT	mit VO*	11.00-11.45 Uhr REHASPORT	mit VO*	11.00-11.45 Uhr REHASPORT	11.00 - 11.45 Uhr REHASPORT OHNE VERORDNUNG		WORKSHOP nach	11.00 - 11.30 Uhr FASZIENTRAINING
				mit VO*	11.45-12.30 Uhr REHASPORT					Ankündigung	11.30 - 12.15 Uhr ZUMBA
mit VO*	15.00-15.45 Uhr REHASPORT							mit VO*	15.15-16.00 Uhr REHASPORT		
mit VO*	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	mit VO*	17.10-17.55 Uhr REHASPORT	mit VO*	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	mit VO*	17.00-17.45 Uhr REHASPORT	17.00 - 18.00 Uhr FBI Full Body Intervall			
17.45 - 18.30 Uhr RÜCKEN & FASZIEN		18.00 - 19.00 Uhr YOGA & FASZIEN		17.45 - 18.30 Uhr RÜCKEN & FASZIEN		mit VO*	17.45-18.30 Uhr REHASPORT	18.00 - 18.45 Uhr ZUMBA		Öffnungszeiten Montag 8.30 - 21.30 Uhr Dienstag 8.30 - 21.30 Uhr Mittwoch 8.30 - 21.30 Uhr Donnerstag 8.30 - 21.30 Uhr Freitag 8.30 - 21.00 Uhr Samstag 10.00 - 16.00 Uhr Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr VO* = Verordnung durch die Krankenkasse	
18.30 - 19.15 Uhr POWER-FLEXI		19.00 - 19.45 Uhr T-BO		18.30 - 19.15 Uhr FITNESS DANCE		18.30 - 19:15 Uhr YOGA-FLOW					
19.20 - 20.05 Uhr ZUMBA				19.15 - 20.00 Uhr POWER BALL		19:15 - 20:00 Uhr PUMP					
20.15 - 21.15 Uhr Selbstverteidigung		mit VO*	20.00-20.45 Uhr REHASPORT								