

GESUNDHEITZENTRUM

Wellness-Garden-Voerde

KURSPLAN 01.02.2020

| MONTAG | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | | FREITAG | | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|-------------------------------------|---|--|---|--|
| 9.00 - 9.45 Uhr TRX & Friends | | 9.00 - 9.45 Uhr FITNESS CROSS | | 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 FASZIEN TRAINING |
| | | | | 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* | 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-STRETCH & RELAX | | 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 | |
| 18.30 - 19.15 Uhr PUMP | | 19.00 - 19.45 Uhr T-BO | | 18.30 - 19.15 Uhr FITNESS DANCE | | 18.30 - 19:15 Uhr YOGA-FLOW | | | | | |
| 19.30 - 20.15 Uhr ZUMBA | | | | 19.15 - 20.00 Uhr BODY ATTACK | | 19:15 - 20:15 Uhr PUMP | | | | | |
| | | mit VO* | 20.00-20.45 Uhr REHASPORT | 20.00-20.30 Uhr SIXPACK POWER | | | | | | | |