



KURSPLAN WERNECK



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.45 LES MILLS BODYPUMP	9.00 - 10.00 Rückenfit	9.00 - 9.30 Bodycore	9.00 - 9.45 Rückenfit	9.00 - 9.30 Core virtuell		
10.00 - 10.45 LES MILLS BODYBALANCE	10.00 - 10.45 Rehasport*	10.45 - 11.45 Yoga	10.00 - 10.45 Rehasport*	9.30 - 10.30 Yoga	10.00-11.00 Aerobics / virtuell	10.00 - 11.00 virtuell
16.00 - 16.45 Rehasport*			11.00 - 11.45 Rehasport*	11.00-11.45 Rehasport*	Bring einen Freund zum Probetraining mit! (vorige Anmeldung)	
16.55 - 17.40 Rückenfit						
17.50 - 18.35 LES MILLS BODYBALANCE	16.00 - 16.45 Rehasport*	17.30 - 18.15 Rehasport*	16.45 - 17.30 Rehasport*	15.00 - 15.45 Rehasport*		
18.40- 19.10 LES MILLS CORE	17.00 - 17.45 Rehasport*	18.30-19.00 LES MILLS CORE	18.00-19.00 Vinyasa Yoga	17.00 - 18.00 Cycle virtuell		
19.20 - 20.05 Cycle		19.00 - 20.00 Cycle		18.30 19.15 LES MILLS BODYPUMP		
20.15 - 21.00 Pilates		20.15 - 21.00 LES MILLS BODYBALANCE		19.30 - 20.15 LES MILLS BODYBALANCE		

*Sonderkurs nur mit gültiger Verordnung

Vorherige Anmeldung per Mysports

Kursplan gültig ab 21.09.26

Kurse können ersatzweise virtuell
angeboten werden oder entfallen