

KURSPLAN

MONTAG

9:10 – 9:55
INDOOR CYCLING

9:30 – 10:45
RÜCKBILDUNG

11:00 – 12:00
FROSCHZIRKUS

SCHON GEWUSST?
**WIR PASSEN
AUF DEIN
KIND AUF
WÄHREND
DU TRAINIERST!**

17:15 – 18:00
REHASPORT
Wirbelsäulengymnastik

18:15 – 19:00
INDOOR CYCLING

19:00 – 19:30
BAUCHKILLER

DIENSTAG

9:10 – 9:55
REHASPORT
Wirbelsäulengymnastik

11:00 – 11:30
MUKIZIRKEL

16:10 – 17:00
FROSCHZIRKUS

17:30 – 18:15
REHASPORT
Beckenbodentraining

18:15 – 19:00
PUSHUP

19:00 – 19:30
TABATA

MITTWOCH

9:10 – 9:55
BAUCHBEINEPO

10:00 – 10:45
PUSHUP

11:00 – 11:50
FROSCHZIRKUS

REZEPT FÜR REHASPORT?
**KANNST DU BEI
UNS EINLÖSEN!**

16:10 – 17:00
NAPPYDANCERS

17:00 – 17:30
MUKIZIRKEL

18:00 – 18:45
INDOOR CYCLING

19:00 – 19:45
POWER YOGA

DONNERSTAG

9:10 – 9:55
REHASPORT
Beckenbodentraining

10:00 – 11:15
RÜCKBILDUNG

10:00 – 10:45
INDOOR CYCLING

11:00 – 11:30
MUKIZIRKEL

FREITAG

10:00 – 11:45
KAULQUAPPEN



17:00 – 17:30
MUKIZIRKEL

SAMSTAG

10:15 – 11:00
KURSSPECIAL
(siehe App)

KENNST DU SCHON?
MUKIVITAL
UNSERE
METHODE
DEINEN KÖRPER
WIEDER IN
EINKLANG ZU
BRINGEN!