

# KURSPLAN

## MONTAG

9:00 – 9:45  
**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

9:00 – 9:45  
**REHASPORT**  
Wirbelsäulengymnastik

10:00 – 10:45  
**MUKIFIT mit Baby**

11:00 – 11:30  
**MUKIZIRKEL**

18:00 – 18:45  
**PUSHUP**

18:45 – 19:15  
**BAUCHKILLER**

## MITTWOCH

9:00 – 9:45  
**BAUCHBEINEPO**

9:50 – 10:35  
**PUSHUP**

11:00 – 11:50  
**FROSCHZIRKUS**

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

16:00 – 16:50  
**FROSCHZIRKUS**

17:00 – 17:50  
**NAPPYDANCERS**

17:00 – 17:30  
**MUKIZIRKEL**

18:00 – 18:45  
**INDOOR CYCLING**

19:00 – 19:45  
**POWER YOGA**

## DONNERSTAG

9:00 – 9:45  
**REHASPORT**  
Beckenbodentraining

10:00 – 11:15  
**RÜCKBILDUNG**

10:00 – 10:45  
**INDOOR CYCLING**

11:00 – 11:30  
**MUKIZIRKEL**

17:15 – 18:00  
**REHASPORT**  
Wirbelsäulengymnastik

18:00 – 18:45  
**PUSHUP**

18:45 – 19:15  
**TABATA**

## FREITAG

10:00 – 11:45  
**KAULQUAPPEN**



17:00 – 17:30  
**MUKIZIRKEL**

17:30 – 18:30  
**KICK&PUNCH**  
TOSOX

## SAMSTAG

10:15 – 11:00  
**INDOOR CYCLING**

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