

KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

9:30 – 10:45
RÜCKBILDUNG

9:00 – 9:45
REHASPORT
Wirbelsäulengymnastik

9:00 – 9:45
BAUCHBEINEPO

9:00 – 9:45
REHASPORT
Beckenbodentraining

10:00 – 11:45 
KAULQUAPPEN

10:15 – 11:00
INDOOR CYCLING

10:00 – 10:45
INDOOR CYCLING

10:00 – 10:45
MUKIFIT mit Baby

9:50 – 10:35
PUSHUP

10:00 – 11:15
RÜCKBILDUNG

10:00 – 10:45
GOLD CYCLING

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

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



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

17:15 – 18:00
REHASPORT
Wirbelsäulengymnastik

17:05 – 17:50
REHASPORT
Wirbelsäulengymnastik

18:15 – 19:00
INDOOR CYCLING

18:00 – 18:45
PUSHUP

18:00 – 18:45
INDOOR CYCLING

18:00 – 18:45
PUSHUP

17:30 – 18:15
KICK&PUNCH
TOSOX

19:00 – 19:30
BAUCHKILLER

18:45 – 19:15
BAUCHKILLER

19:00 – 19:45
POWER YOGA

18:45 – 19:15
TABATA