

# 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**

9:50 – 10:35  
**PUSHUP**

10:00 – 11:15  
**RÜCKBILDUNG**

11:00 – 11:45  
**MUKIFIT mit Baby**

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 – 19:00  
**PUSHUP & CORE**

18:00 – 18:45  
**INDOOR CYCLING**

18:00 – 18:45  
**PUSHUP**

17:30 – 18:15  
**KICK&PUNCH**  
TOSOX

19:00 – 19:30  
**BAUCHKILLER**

19:00 – 19:45  
**POWER YOGA**

18:45 – 19:15  
**TABATA**