

# Herbst **KURSPLAN**

## MONTAG

9:30 – 10:45  
**RÜCKBILDUNG**

10:00 – 10:45  
**INDOOR CYCLING**

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

18:00 – 18:45  
**BODY SHAPING**

18:50 – 19:35  
**KICK & PUNCH**

## MITTWOCH

9:00 – 9:45  
**BAUCHBEINEPO**

9:50 – 10:35  
**PUSHUP**

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

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  
**GOLD CYCLING**

18:00 – 19:00  
**PUSHUP & CORE**

## FREITAG

10:00 – 11:45   
**KAULQUAPPEN**



## SAMSTAG

10:15 – 11:00  
**PUSHUP**

11:15 – 12:00  
**INDOOR CYCLING**

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