

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



17:10 – 17:55
KICK & PUNCH

18:00 – 18:45
BODY SHAPING

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

WIR SIND JETZT LÄNGER DA!
**NEUE
ÖFFNUNGSZEITEN**

18:00 – 19:00
PUSHUP & CORE

FREITAG

10:00 – 11:45 
KAULQUAPPEN

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

SAMSTAG

10:15 – 11:00
PUSHUP

11:15 – 12:00
INDOOR CYCLING

SONNTAG

11:00 – 12:00
STEP