

AKTIVITÄT UND KURSPLAN



Ab 10.02.2017 (Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15-10.15 Wirbelsäulengymnastik Christine	9.00-09.45 Rehasport Gymnastik	9.00-9.45 Rehasport Gymnastik	09.15-10.15 Special Siehe Aushang am Kursraum	9.00-9.45 Rehasport Gymnastik	10.30-12.00 Perfect Body Berna	10.15-11.15 Bodystyling Christine
10.00-10.45 Rehasport Gymnastik	10.00-10.45 Rehasport Gymnastik	10.00-10.45 Rehasport Gymnastik			10.30-11.15 Rehasport Gymnastik	10.15-11.15 Rehasport Gymnastik
10.15-11.15 Bodyworkout Christine				10.00-10.45 Reha-Sensitiv	11.30-12.15 Rehasport Gymnastik	11.15-12.15 Intervall Christine
		15.00-15.45 Rehasport Gymnastik				12.30-13.30 Zumba Britta
15.00-15.45 Rehasport Gymnastik		16.00-16.45 Rehasport Gymnastik		15.00-15.45 Rehasport Gymnastik		13.30-14.30 Jumping Britta
18.00-19.00 Wirbelsäulengymnastik Christine	17.00-17.45 Rehasport Gymnastik	17.00-18.00 Bodyworkout Thomas		16.00-16.45 Rehasport Gymnastik		
17.00-17.45 Rehasport Gymnastik	18.00-19.30 Yoga Ingrid	18.00-19.00 Wirbelsäulengymnastik Berna	18.00-19.00 Pilates Berna	17.00-18.00 Langhantelworkout Stefan		
18.00-19.00 Bodyworkout Thomas	18.15-19.00 Rehasport Gymnastik	19.00-20.00 Zumba Paulina	19.00-20.00 Yoga Paulina	18.00-19.30 Bodyworkout Thomas		
19.00-20.00 Hot Iron Christine	19.30-20.30 Jumping Michi	19.15-20.15 Cycling Stefan	20.00-21.00 Jumping Michi			
19.00-20.00 Step Thomas		20.00-20.30 Bauch Workout Paulina				

Rehasport nach ärztlicher Verordnung. Gruppengymnastik 45 min.

POWER PLATE AKTIVITÄTSPLAN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-09:30 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung	09:00-09:30 Body Balance Stretching & Relaxing	09:00-09:30 Body Shape Anti Cellulite / Straffe Haut		09:00-09:30 Body Shape Anti Cellulite / Straffe Haut		10:45-11:15 Body Shape Anti Cellulite / Straffe Haut
						11:45-12.15 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung
	17:30-18:00 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung	09:45-10:15 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung		16:30-17:00 Body Shape Anti Cellulite / Straffe Haut		
16:30-17:00 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung	19:30-20:00 Body Balance Stretching & Relaxing	17:00-17:30 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung	17:30-18:00 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung			
18:30-19:00 Body Shape Power Plate trifft Gymnastik				18:30-19:00 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung		
19:30-20:00 Power Workout Kraftzuwachs / Muskelstraffung		19:30-20:00 Body Shape Anti Cellulite / Straffe Haut		19:30-20:00 Body Balance Stretching & Relaxing		