



Fitness/Kondition	Entspannung/Beweglichkeit	Rehasport/Seniorensport	aktive Fitness	Rückenschule/ Ganzkörperfitness
-------------------	---------------------------	-------------------------	----------------	------------------------------------

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30:00		Rückenschule			
08:45:00					
09:00:00					
09:15:00		Rückenschule: Moritz Brüning			
09:30:00					
09:45:00					
10:00:00					
10:15:00					
10:30:00					
10:45:00			Rehasport 1		
11:00:00					
11:15:00					
11:30:00			Kursleitung: Stefan Brasch		
11:45:00					
12:00:00			Rehasport 2		
12:15:00					
12:30:00					
			Kursleitung: Stefan Brasch		
13:30:00					Zumba
14:00:00					
14:15:00					Kursleitung: Kristin Puderbach
14:30:00		Rehasport 4			Rehasport 3
14:45:00					
15:00:00					
15:15:00					
15:30:00	Rückenschule	Kursleitung: Stefan Brasch		Rückenschule	Kursleitung: Stefan Barsch
15:45:00					
16:00:00					
16:15:00	Kursleitung: Moritz Brüning	Zumba		Kursleitung: Moritz Brüning	
16:30:00				Bodyore:	
16:45:00	Bodycore				
17:00:00		Kursleitung: Kristin Puderbach			
17:15:00				Kursleitung: Moritz Brüning	
17:30:00	Kursleitung: Moritz Brüning	Power Yoga		CrossFit	
17:45:00	CrossFit				
18:00:00					
18:15:00				Kursleitung: Moritz Brüning	
18:30:00	Kursleitung: Moritz Brüning				
18:45:00		Kursleitung: Josi Rossow			
19:00:00					
19:15:00					
19:30:00					

