

KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
VORMITTAG	09:00 -09:45 REHA-KURS	09:00 -10:00 PILATES MEETS YOGA	09:00 - 09:45 REHA-KURS	09:45 -10:30 REHA-KURS	09:00 -10:00 PILATES	
	10:00 -11:00 QI GONG	10:00 -10:45 REHA-KURS	10:00 -11:00 RÜCKENFIT	10:45 -11:30 REHA-KURS	10:00 -11:00 FASZIEN TRAINING + YOGA	09:30 -10:30 ZUMBA
	11:00 -11:45 REHA-KURS	11:00 -11:45 REHA-KURS				10:30 -11:30 SELBSTVERTEIDIGUNG
						SONNTAG
NACHMITTAG				16:00 -16:45 REHA-KURS	15:30 -16:15 REHA-KURS	
	17:30 -18:00 POWER BAUCH	17:00 -18:00 RÜCKENFIT		17:00 -18:00 FASZIEN	17:00 -18:00 HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING	11:00 -12:00 SKI-FITNESS HERBST-WINTER-SAISON
	18:00 -19:00 LANGHANTEL-WORKOUT	18:00 -18 :45 REHA-KURS	18:00 -19:00 YOGA	19:00 -20:00 CARDIO POWER	19:00 -19:45 REHA-KURS	
		19:00 -19:45 REHA-KURS	19:00 -20:00 FLEXI-BAR			



SPINNING AKTUELL NUR IM MEDICON

GÜLTIG AB 25.05.2026

IGELWEG 2B | 56566 NEUWIED | TEL. 02622-7205

WWW.FITUP-RHEINWIED.COM