KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
VORMITTAG	09:00 -09:45 REHA-KURS	09:00 -10:00 PILATES MEETS YOGA	09:15 -10:00 REHA-KURS	09:45 -10:30 REHA-KURS	09:00 -10:00 PILATES	
	10:00 -11:00 QI GONG	10:15 -11:00 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
	11:15-12:00 REHA-KURS	11:15 -12:00 REHA-KURS				10:30 -11:30 SELBSTVERTEIDIGUNG
						SONNTAG
NACHMITTAG				16:15 - 17:00 REHA-KURS	15:45 -16:30 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	18:15 -19:00 REHA-KURS	18:00 -19:00 YOGA			
		19:15 - 20:00 REHA-KURS	19:00 - 20:00 FLEXI-BAR	19:00 - 20:00 CARDIO POWER	19:15 - 20:00 REHA-KURS	

FIT-UP RHEIN-WIED

SPINNING AKTUELL NUR IM MEDICON

GÜLTIG AB 03.11.2026