



Kursplan Rödental

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Raum I	Raum I	Raum I	Raum I	Raum I	Raum I	Raum I
08:00 45' Reha Sport (nur mit Verordnung)	09:00 45' Body & Mind Silke	09:30 75' Yoga Astrid	09:00 60' Body Workout Astrid	08:00 45' Reha Sport (nur mit Verordnung)		
08:45 45' Reha Sport (nur mit Verordnung)	09:45 45' Rückenfit Silke	10:30 45' Reha Wasser (nur mit Verordnung)		09:00 60' Energy Dance Gisela		10:15 60' Spinning Mandy
09:30 60' BBP am TRX Silke		11:30 45' Reha Wasser (nur mit Verordnung)			11:00 60' Weekend Workout	
	14:45 45' Reha Sport (nur mit Verordnung)		13:00 45' Reha Sport (nur mit Verordnung)	15:00 60' Fitnessmix für Kids Marina	14:00 45' Lipö (mit Kind möglich) Marina B.	
16:00 60' Fitnessmix für Kids Marina B.	15:30 45' Reha Sport (nur mit Verordnung)	16:00 45' Reha Sport (nur mit Verordnung)			15:00 60' Selbsthilfegruppe Lipö Marina	
17:00 60' Ninja HIT Lars (ab 16.03.)	17:15 60' Power Mix Nadine / Kati	17:15 60' Jumping Lucy	17:15 60' Pump Caro	17:30 60' Spinning Mandy	16:00 75' Yoga Astrid	16:00 90' Pole Sport (fr. Training)
18:15 60' Step-Workout Astrid	18:15 60' Pump Moni / Nicole	18:20 55' Deep Work Mandy	18:15 60' Rückenfit Lucy	18:30 60' Piloxing Marina B.	17:15 90' Pole Sport (fr. Training)	
18:45 45' Functional (oben) Gisela	19:20 25' Bauch-Workout Astrid	19:15 55' Spinning Mandy	19:15 45' Reha Sport (nur mit Verordnung)	19:30 45' Dance Fitness meets Zumba Diana / Astrid		
19:15 45' Reha Sport (nur mit Verordnung)	19:45 60' Vinyasa Power Yoga Astrid					
20:00 60' Vinyasa Yoga Sandra	20:45 90' Pole Sport (freies Training)	20:10 90' Pole Sport Zhou Fanlin	20:00 60' Yoga Sandra	20:15 90' Pole Sport Marie		

Öffnungszeiten: Mo. & Mi. & Fr. 06:00 - 00:00 Di. & Do. 08:00 - 00:00 Sa. 08:45 - 21:00 So. 08:45 - 19:00 Feiertag 09:00 - 19:00

Telefonnummer: 09563 - 752550 Adresse: Brückenstraße 6, 96472 Rödental

