

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Bauch- und Rückenworkout 10:00-11:00	Alltags nah (Reha VIP) 10:00-11:00	 10:00-11:00	
		Gerätetraining (Reha VIP) 11:00-16:00		
gleich Gewicht (Reha VIP) 14:15-15:15	Rehasport 14:00-14:45		Rehasport 15:00-15:45	Gerätetraining (Reha VIP) 15:00-18:00
Rehasport 17:00-17:45	Dance -Teens 16:00-17:00	Kletterkurs 18:00-19:30		
 19:00-20:00	Laufkurs 18:30-19:30	Body-Styling 19:00-20:00	Mountain-bike 18:30-20:00	 19:00-20:00

Zumba, Piloxing und PowerRobic

Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung

Bauch- und Rückenworkout

Muskelaufbau

Bodystyling

Muskelaufbau und Beweglichkeit

SoliVital Dance-Teens

ab 12 Jahren

Rehabilitationssport

gestützt durch die Krankenkasse

Reha VIP

Reha Zuzahler und Mitglieder

Externe Kurse