

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Bauch- und Rücken-Workout 10:00-11:00	Alltags nah (Reha VIP) 10:00-11:00	 10:00-11:00	
gleich Gewicht (Reha VIP) 14:15-15:15				
	SoliVital Dance - Teens 16:00-17:00		Volleyball 18:45-20:45	
Power Step 19:00-20:00	 19:00-20:00	Kletterkurs 18:00-19:30	Bauch-Beine-Po 19:00-20:00	 19:00-20:00

Zumba, Step, Piloxing und PowerRobic

Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung

Bauch- und Rückenworkout

Muskelaufbau

Bauch-Beine-Po

Gewebestraffung und Fettverbrennung

externe Kurse

Soli-Dance-Teens (SDT)

Spaß an der Bewegung und beim Tanzen

Reha VIP

Reha Zuzahler und Mitglieder