

KURSPLAN

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|----------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|
| | Bauch- und Rücken-Workout 10:00-11:00 | |  10:00-11:00 | |
| | SoliVital Dance - Teens 16:00-17:00 | Kletterkurs 18:00-19:30 | | |
| Power Step 19:00-20:00 |  19:00-20:00 | Volleyball 19:30-21:30 | 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

KURSPLAN

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------------|---|----------------------------|---|---|
| | | | Rehasport 08:00-08:45 | |
| | Bauch- und Rücken-Workout 10:00-11:00 | |  10:00-11:00 | |
| | Rehasport 14:00-14:45 | | | |
| Rehasport 17:00-17:45 | SoliVital Dance - Teens 16:00-17:00 | Kletterkurs 18:00-19:30 | | |
| Power Step 19:00-20:00 |  19:00-20:00 | Volleyball 19:30-21:30 | 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

Rehabilitationssport

Gestützt durch die Krankenkassen