

# REHASPORT und REHA PLUS Kursplan - gültig ab 13.01.2020

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche
9.40 - 10.40 <b>YOGA</b>	09.00 - 09.30 <b>REHA + FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	9.00 - 09.30 <b>REHA + FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	9.00 - 09.30 <b>REHA + FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	9.40 - 10.40 <b>Bodyforming MIX</b> Gymnastik	9.00 - 09.30 <b>REHA + FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	9.40 - 10.25 <b>REHASPORT</b> Ganzkörper Rücken-Faszien-Gym	9.00 - 9.30 <b>REHA + FIGUR</b>	9.40 - 10.40 <b>Live Spinning</b>	9.00 - 09.30 <b>REHA + FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch
18.30 - 19.30 <b>Pump</b> Straffung	17.00 - 17.30 <b>REHA + Arthrose</b>	17.00 - 17.30 <b>REHA + FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	17.00 - 17.30 <b>REHA + FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	18.30 - 19.30 <b>Bodystyling</b> Straffung & Kraft	17.00 - 17.30 <b>REHA + FIGUR</b>	<b>Jede gerade KW:</b> 18.20 - 19.20 <b>Functional Fitness</b> Intensives Ganzkörper-training	17.00 - 17.30 <b>REHA + FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	17.30 - 18.30 <b>BBP Mix</b> Für Bauch, Beine & Po	17.00 - 17.30 <b>REHA + FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch
	19.00 - 19.30 <b>REHA + FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	18.20 - 19.20 <b>Zumba Toning</b>	19.00 - 19.30 <b>REHA + FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	19.35 - 20.20 <b>REHASPORT</b> Rücken & Bauch	19.00 - 19.30 <b>REHA + Arthrose</b>	19.35 - 20.30 <b>Zumba</b>	19.00 - 19.30 <b>REHA + Osteoporose</b>	19.00 - 19.30 <b>REHA + FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	
		19.35 - 20.30 <b>Body &amp; Balance</b> Ganzkörper-rückengymnastik							

Bei Kursausfall keine Garantie für Vertretung.

Geöffnet: täglich, auch Sonn und Feiertage von **5.30-24** Uhr (Für Mitglieder),

Beratung/Probe, Mo-Fr von 8.30-12.00 und 16.30-20.00 Uhr Telefon: 09492-6282



Zusätzlich zahlt dir deine Kasse:

**Fitness und X'undheit ist leicht im easyFIT-Parsberg!**

Präventionskurse

Schwerpunkt: Rücken-Gelenke, Faszien-Figur, Wirbelsäulengymnastik

Auf Anfrage beim Team.