

# Kursplan

## Unsere Angebote im **SPORTRAUM**

MONTAG	08:00 - 11:00 Uhr	Sarah Burde
	18:00 - 19:00 Uhr	Rehasport mit Tobias
	19:15 - 20:15 Uhr	Rehasport mit Tobias

---

DIENSTAG	09:00 - 12:00 Uhr	Sarah Burde
	14:00 - 18:00 Uhr	Sarah Burde

---

MITTWOCH	08:00 - 10:45 Uhr	Sarah Burde
	10:45 - 11:45 Uhr	Rehasport mit Tobias
	12:00 - 13:00 Uhr	Rehasport mit Tobias

---

DONNERSTAG	09:00 - 12:00 Uhr	Sarah Burde
	12:15 - 13:00 Uhr	Funktionstraining mit Tobias
	13:00 - 18:00 Uhr	Sarah Burde
	18:00 - 19:00 Uhr	Rehasport mit Tobias

---

FREITAG	08:00 - 12:00 Uhr	Sarah Burde
	16:00 - 16:50 Uhr	Eric's Movementum Group Fitness



Sie haben ein tolles  
Angebot und suchen  
Räumlichkeiten?



Mieten Sie unseren  
Sport- oder Yogaraum  
für Ihr gesundheitliches  
Angebot.

# Kursplan

## Unsere Angebote im YOGARAUM

**MONTAG** 17:00 - 18:00 Uhr Rückenfit mit Kerstin  
19:15 - 20:15 Uhr Yoga mit Annabell

**DIENSTAG** 11:45 - 12:45 Uhr Rehasport mit Marc  
13:00 - 14:00 Uhr Rehasport mit Marc  
18:00 - 19:30 Uhr Yoga fließend mit Rosemarie  
19:45 - 21:15 Uhr Yoga fließend mit Rosemarie

**MITTWOCH** 11:00 - 12:00 Uhr Rehasport mit Marc  
13:00 - 14:00 Uhr Rehasport mit Marc  
17:00 - 18:30 Uhr Yoga sanft mit Rosemarie  
19:00 - 20:30 Uhr Yoga kraftvoll mit Georg

**DONNERSTAG** 09:30 - 10:30 Uhr Rehasport mit Marc  
11:00 - 12:00 Uhr Pilates mit Kerstin  
17:15 - 18:15 Uhr Rehasport mit Marc  
18:30 - 19:45 Uhr Yoga dynamisch mit Mandy  
20:00 - 21:15 Uhr Yoga dynamisch mit Mandy

**FREITAG** 13:00 - 14:15 Uhr Yogakurs -am Mittag- mit Ines (10 Wochen ab 12.01.)  
16:00 - 17:00 Uhr SEM Class mit Vanessa

## Individuelles WELLENGANG-TRAINING

<b>MONTAG</b>	09:30 - 18:00 Uhr
<b>DIENSTAG</b>	08:00 - 18:00 Uhr
<b>MITTWOCH</b>	08:00 - 17:00 Uhr
<b>DONNERSTAG</b>	09:30 - 18:30 Uhr
<b>FREITAG</b>	08:00 - 16:30 Uhr