

Kursplan My Time Fitness Bremervörde

Kurse mit Verordnung *

geschlossene Kurse

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 - 9:00	Rehasport * <i>08.15 - 09.00</i>	Rehasport * <i>08.30 - 09.15</i>		Rehasport * <i>08.30 - 09.15</i>	Tabata mit Faszientraining <i>08.30 - 09.30</i>
09.00 - 10.00	Ganzkörpertraining <i>09.00 - 09.45</i>	Rehasport * <i>09.30 - 10.15</i>	Schwingstab <i>09.15 - 09.45</i>	Rehasport * <i>09.30 - 09.15</i>	Fit und Gesund <i>09.45 - 10.45</i>
10.00 - 11.00	Rehasport * <i>10.00 - 10.45</i>	Beckenboden- gymnastik <i>10.30 - 11.00</i>	Rückenpower <i>10.00 - 10.45</i>	Rehasport * <i>10.30 - 11.15</i>	
11.00 - 12.00	Trittsicher <i>11.00 - 11.45</i>	Trittsicher <i>11.15 - 12.00</i>	GKT Bundeswehr <i>11.00 - 12.00</i> (geschlossener Kurs)		PMR <i>11.00 - 12.00</i>
15.00 - 16.00	Kinderrehasport * <i>15.30 - 16.15</i>	Fit im Forst <i>15.00 - 16.30</i> (geschlossener Kurs)			
16.00 - 17.00	Kinderrehasport * <i>16.30 - 17.15</i>			Hip Hop Streetdance ab 10 J. <i>15.45 - 16.45</i>	Rehasport * <i>16.30 - 17.15</i>
17.00 - 18.00	Wirbelsäulengymnastik <i>17.30 - 18.15</i>		Streching <i>17.30 - 18.00</i>		Rehasport * <i>17.30 - 18.15</i>
18.00 - 19.00	Jumping Fitness <i>18.15 - 19.00</i>	BBP Fatburner <i>18.15 - 19.15</i>	Functional <i>18.00 - 19.00</i>	Step Aerobic <i>17:45 - 18.30</i>	Jumping Fitness mit Faszientraining <i>18:15 - 19.15</i>
19.00 - 20.00	Zumba <i>19.15 - 20.15</i>		Rehasport * <i>19.15 - 20:00</i>	Herzsport * <i>18.35 - 19.35</i> <i>19.45 - 20.45</i>	
20.00 - 21.00					
KL Kursraum		Indoor Cycling <i>19.00 - 20.00</i>		Indoor Cycling <i>19.15 - 20.00</i>	

