

KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00		REHA-SPORT 09:30 - 10:15	Bauch-Beine-Po 09:00 - 10:00	MORNING YOGA 09:30 - 10:30	RÜCKENFIT 09:30 - 10:15		
10:00 - 11:00	FIT IN DIE WOCHE VHS 10:00 - 11:00	REHA-SPORT 10:30 - 11:15			BODY PUMP 10:30 - 11:30		Reha
11:00 - 12:00							nur mit Verordnung
15:00 - 16:00	REHA-SPORT 15.30-16.15		REHA-SPORT 15:30 - 16:15	Pilates VHS 15.30-16.15			VHS ab 1.9.
16:00 - 17:00	REHA-SPORT 16.30-17.15		REHA-SPORT 16:30 - 17:15	REHA-SPORT 16:30 - 17:15			
17:00 - 18:00	Rückenfit VHS 17.15-18.00	SIXPACK 15 MIN 18:15 - 18:30	Pilates 17.30-18.15	Rückenfit 17:30 - 18:15	YOGA VHS 17.30-18.30		
18:00 - 19:00	JUMPING 18:00 - 19:00	TABATA 18.30-19.30	Hiit 18.30-19.30	SIXPACK 18:15 - 18:30			
19:00 - 20:00	POWER-YOGA 19:00 - 20:00			FIRE UP 18:30 - 19:00			
20:00 - 21:00				Yoga VHS 19:00 - 20:00			

Durchschnittlicher Energiebedarf bei 60 Minuten

HIIT/ Tabata 483Kcal
 Fatburner/ Powerfitness 500 kcal
 Zumba 480 Kcal
 Yoga/ Pilates/ Rückenfit 200 Kcal

KURSE FINDEN AB 3 PERSONEN STATT!
KURSPLAN GÜLTIG AB 1.6.2023



MEHR INFOS UNTER:
WWW.MYTIME-FITNESS.DE



