

# Kursplan My Time Fitness Bremervörde

Kurse mit Verordnung \*

geschlossene Kurse

<b>Zeiten</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>08:00 - 9:00</b>	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>
<b>09:00 - 10:00</b>	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 - 10.15</i>	Fit und Gesund <i>09.45 - 10.45</i>
<b>10:00 - 11:00</b>	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>	
<b>11:00 - 12:00</b>	Trittsicher <i>11.00 - 11.45</i>	Trittsicher <i>11.15 - 12.00</i>			Herzsport* <i>11.00 - 12.00</i>
<b>15:00 - 16:00</b>	Kinderrehasport * <i>15.30 - 16.15</i>	Fit im Forst <i>14.45 - 15.45</i> (geschlossener Kurs)			
<b>16:00 - 17:00</b>	Rehasport * <i>16.30 - 17.15</i>				Rehasport * <i>16.30 - 17.15</i>
<b>17:00 - 18:00</b>	Wirbelsäulengymnastik <i>17.30 - 18.15</i>	BBP Fatburner <i>17.00 - 18.00</i>	Stretching <i>17.30 - 18.00</i>	Step Aerobic <i>17.30 - 18.30</i>	Rehasport * <i>17.30 - 18.15</i>
<b>18:00 - 19:00</b>	Jumping Fitness <i>18.15 - 19.00</i>	Zumba <i>18.15 - 19.15</i>	Functional <i>18.00 - 19.00</i>	Herzsport * <i>18.35 - 19.35</i>	Jumping Fitness mit Faszientraining <i>18.15 - 19.15</i>
<b>19:00 - 20:00</b>			Rehasport * <i>19.15 - 20:00</i>	Herzsport * <i>19.45 - 20.45</i>	
<b>20:00 - 21:00</b>					
<b>KL Kursraum</b>		Indoor Cycling <i>19.00 - 20.00</i>		Indoor Cycling <i>19.15 - 20.00</i>	

