

# KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00		<b>REHA</b> 09:30 - 10:15	<b>BBP</b> 09:30-10:30	<b>MORNING YOGA</b> 09:30 - 10:30	<b>RÜCKENFIT</b> 09:30 - 10:15		
10:00 - 11:00	<b>FIT IN DIE WOCHE VHS</b> 10:00 - 11:00	<b>REHA</b> 10:30 - 11:15			<b>Langhantel</b> 10:30 - 11:30		<b>Reha</b>
11:00 - 12:00							nur mit Verordnung
15:00 - 16:00	<b>REHA</b> 15.30-16.15		<b>REHA</b> 15:30 - 16:15	<b>PILATES VHS</b> 15.30-16.15			
16:00 - 17:00	<b>REHA</b> 16.30-17.15		<b>REHA</b> 16:30 - 17:15	<b>REHA</b> 16:30 - 17:15			
17:00 - 18:00	<b>RÜCKENFIT VHS</b> 17.15-18.00	<b>SIXPACK 15 MIN</b> 18:15 - 18:30	<b>Pilates</b> 17.30-18.15	<b>Rückenfit</b> 17:30 - 18:15	<b>YOGA VHS</b> 17.30-18.30		
18:00 - 19:00	<b>JUMPING</b> 18:00 - 19:00	<b>TABATA</b> 18.30-19.30	<b>HIIT</b> 18.30-19.30	<b>SIXPACK</b> 18:15 - 18:30			
19:00 - 20:00	<b>POWER-YOGA</b> 19:00 - 20:00	<b>Cardio Step</b> 19.30-20.00		<b>FIRE UP</b> 18:30 - 19:00			
20:00 - 21:00				<b>YOGA VHS</b> 19:00 - 20:00			

## Durchschnittlicher Energiebedarf bei 60 Minuten

HIIT/ Tabata 483Kcal

Fatburner/ Powerfitness 500 kcal

Yoga/ Pilates/ Rückenfit 200 Kcal

KURSE FINDEN AB 3 PERSONEN STATT!

KURSPLAN GÜLTIG AB 1.12.



MEHR INFOS UNTER:  
[WWW.MYTIME-FITNESS.DE](http://WWW.MYTIME-FITNESS.DE)

