











Übergangs-Kursplan

Stand ab 15.10.2020

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag
Studio-Kursraum	Terrassen-Kursraum	Studio-Kursraum	Terrassen-Kursraum	Studio-Kursraum	Terrassen-Kursraum	Studio-Kursraum	Studio-Kursraum	Terrassen-Kursraum	Studio-Kursraum	Studio-Kursraum
8.15 - 9.00 Reha-Sport	9.00 - 9.45 Reha-Sport	8.15 - 9.00 Reha-Sport		9.00 - 9.45 Online Reha-Sport		8.30 - 10.00 Qi-Yoga	8.15 - 9.00 Reha-Sport			
9.15 - 10.00 Reha-Sport	10.00 - 10.45 Reha-Sport	9.15 - 10.00 50 plus		9.15 - 10.00 Body- Workout		10.00 - 10.45 Outdoor Reha-Sport	9.15 - 10.00 Reha-Sport	9.00 - 9.45 		
10.15 - 11.00 Fatburner light	10.00 - 11.00 Outdoor Walking	10.15 - 11.15 	10.00 - 10.45 Reha-Sport	10.15 - 11.00 WS Gymnastik		10.15 - 11.00 	10.15 - 11.00 Rücken Fit Mix	10.00 - 10.45 Reha-Sport	10.00 - 10.45 Reha-Sport	
11.15 - 12.15 BOP + Rücken			11.00 - 11.45 Reha-Sport	11.15 - 12.00 Reha-Sport		11.15 - 12.15 50 plus	11.15 - 12.15 	11.00 - 11.45 Reha-Sport	11.00 - 11.45 Reha-Sport	11.30 - 12.30 
16.00 - 16.45 Reha-Sport		16.00 - 16.45 Reha-Sport	15.45 - 16.30 Reha-Sport	12.15 - 13.00 Reha-Sport					12.00 - 13.00 Step mit Pep	
17.00 - 17.45 Reha-Sport	17.00 - 17.45 Online Reha-Sport	17.00 - 17.45 Step I	16.45 - 17.30 Reha-Sport	16.30 - 17.15 Reha-Sport		16.00 - 16.45 Reha-Sport				
18.00 - 18.45 Reha-Sport	18.00 - 18.45 	18.00 - 18.45 		17.30 - 18.15 Step I		17.00 - 17.45 Reha-Sport	16.30 - 17.15 Reha-Sport			
19.00 - 20.00 Pushing Iron	19.00 - 20.30 Thai Chi - Chi Gong	19.00 - 19.45 Rücken Fit	19.00 - 20.30 After Work Yoga	18.30 - 19.15 After Reha Sport WSG	18.30 19.30 	18.00 - 18.45 Body functional Mix	17.30 - 18.30 			
20.15 - 21.15 Monday Special						19.00 - 20.00 	18.45 - 20.00 Krav Maga			

Legende:

Online Outdoor

Reha-Sport Krav Maga

Vorab verbindliche Reservierung des Kurs-Platz erforderlich!!!



Sport und Freizeittreff
Wahnbachtalstr. 3
53804 Much
Fon 02245 / 2028
Fax 02245 / 891396
www.sportundfreizeittreff.de