

# GROUP-FITNESS Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 – 10.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaella	9.30 – 10.30 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b> Myrta	9.15 – 10.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaella	9.15 – 10.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaella			
10.15 – 11.00 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b> Raffaella	10.30 – 11.00 Uhr <b>Strech &amp; Relax</b> Myrta		10.15 – 11.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaella	10.00 – 11.00 Uhr <b>Intensiv- Dehnung</b> Sylvia		
11.00 – 11.30 Uhr <b>Faszien- Training</b> Raffaella						
	16.30 – 17.15 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaella					
	17.15 – 18.00 Uhr <b>Rehasport**</b> Raffaella	16.30 – 17.30 Uhr <b>Fitmix</b> Klejudi	16.30 – 17.15 Uhr <b>Rehasport**</b> Janine			
18.30 – 20.00 Uhr <b>HOT IRON Stretch &amp; Relax</b> Myrta		17.30 – 19.00 Uhr <b>Yoga</b> Sonja	17.30 – 18.15 Uhr <b>Rehasport**</b> Janine			
			19.00 – 20.30 Uhr <b>HOT IRON Stretch &amp; Relax</b> Myrta			