

Kursplan **INDOOR**

MONTAG

R1	R2	R3
----	----	----

Kurse am Vormittag

	9:30 - 10:30 Uhr FIT MIX	
	10:30 - 11:15 Uhr G.R.V.H. <i>Reha-Ortho</i>	

Kurse am Nachmittag/Abend

	15:00 - 15:45 Uhr G.R.V.H. <i>Reha-Ortho</i>	
	15:45 - 16:30 Uhr G.R.V.H. <i>Reha-Ortho</i>	
17:30 - 18:30 Uhr Rückengymnastik		
18:30 - 19:00 Uhr B.M.W	18:00 - 19:00 Uhr T.B.W.O	
	19:00 - 20:00 Uhr PUMP-UP	
20:00 - 21:00 Uhr Yoga	20:00 - 21:00 Uhr BOX-OUT	

Die Teilnahme an unseren Kursen „REHA-ORTHO, -NEURO- und INNERE“ des G.R.V.H erfordern eine entsprechende Rehasportverordnung vom Arzt und sind somit nicht im Vertragspaket enthalten!

Kursplan **INDOOR**

DIENSTAG

R1	R2	R3
----	----	----

Kurse am Vormittag

	10:00 - 11:00 Uhr FAT-Burner	
	11:00 - 12:00 Uhr Pilates	

Kurse am Nachmittag/Abend

16:45- 17:30 Uhr G.R.V.H. <i>Reha-Ortho</i>		
17:30 - 18:30 Uhr Rückengymnastik		
18:30 - 20:00 Uhr Spin Biking		
	18:00 - 19:00 Uhr FAT-Burner	
	19:00 - 20:00 Uhr Body Forming	
	20:00 - 21:00 Uhr T.B.W.O	

Die Teilnahme an unseren Kursen „REHA-ORTHO, -NEURO- und INNERE“ des G.R.V.H erfordern eine entsprechende Rehasportverordnung vom Arzt und sind somit nicht im Vertragspaket enthalten!

Kursplan **INDOOR**

MITTWOCH

R1	R2	R3
----	----	----

Kurse am Vormittag

09:30 - 10:30 Uhr Spin Biking	09:30 - 10:30 Uhr ZUMBA	
	10:30 - 11:30 Uhr Body Workout	

Kurse am Nachmittag/Abend

16:00 - 16:45 Uhr G.R.V.H. <i>Reha-Ortho</i>	17:30- 18:00 Uhr B.M.W	
17:45 - 18:45 Uhr ZUMBA	18:00 - 19:00 Uhr Power Mix	
19:00 - 20:00 Uhr Spin Biking	19:00 - 20:00 Uhr Step Aerobic	
	20:00 - 20:45 Uhr G.R.V.H. <i>Reha-Ortho</i>	
	20:45 - 21:30 Uhr G.R.V.H. <i>Reha-Ortho</i>	

Die Teilnahme an unseren Kursen „REHA-ORTHO, -NEURO- und INNERE“ des G.R.V.H erfordern eine entsprechende Rehasportverordnung vom Arzt und sind somit nicht im Vertragspaket enthalten!

Kursplan *INDOOR*

DONNERSTAG

R1	R2	R3
----	----	----

Kurse am Vormittag

09:30 - 10:15 Uhr G.R.V.H. <i>Reha-Ortho</i>	09:30 - 10:30 Uhr Rückengymnastik	
10:30 - 11:15 Uhr G.R.V.H. <i>Reha-Ortho</i>		

Kurse am Nachmittag/Abend

	17:30- 18:00 Uhr T.B.W.O	
18:30 - 19:30 Uhr Spin Biking	18:30 - 19:30 Uhr Fit`n`Well	
19.30 - 20:15 Uhr Spin Biking - Einsteiger -	19:30 - 20:30 Uhr Pilates	

Die Teilnahme an unseren Kursen „REHA-ORTHO, -NEURO- und INNERE“ des G.R.V.H erfordern eine entsprechende Rehasportverordnung vom Arzt und sind somit nicht im Vertragspaket enthalten!

Kursplan **INDOOR**

FREITAG

R1

R2

R3

Kurse am Vormittag

09:30 - 10:30 Uhr Spin Biking	09:30 - 10:30 Uhr Rückengymnastik	
	10:30 - 11:30 Uhr Zirkel- & Funktionstraining	

Kurse am Nachmittag/Abend

16:30 - 17:30 Uhr Spin Biking - Hollandrad		
17:30 - 18:00 Uhr B.M.W	17:00- 17:45 Uhr G.R.V.H. <i>Reha-Ortho</i>	
	18:00 - 19:00 Uhr Pump Up	
Fit`n`Well Spezialkurs lt. Anhang		

Die Teilnahme an unseren Kursen „REHA-ORTHO, -NEURO- und INNERE“ des G.R.V.H erfordern eine entsprechende Rehasportverordnung vom Arzt und sind somit nicht im Vertragspaket enthalten!

Kursplan **INDOOR**

SAMSTAG

R1

R2

R3

Fit`n`Well Spezialkurs lt. Anhang

SONNTAG

R1

R2

R3

Kurse am Vormittag

11:00 - 12:30 Uhr
Body-Forming

12:00 - 13:00 Uhr
Spin Biking

Kurse am Nachmittag/Abend

17:30- 18:30 Uhr
Deepwork
das Original
Findet jeden 2. + 4.
Sonntag im Monat statt

Die Teilnahme an unseren Kursen „REHA-ORTHO, -NEURO- und INNERE“ des G.R.V.H erfordern eine entsprechende Rehasportverordnung vom Arzt und sind somit nicht im Vertragspaket enthalten!