

# Kursplan 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>09:30-10:30</b> <b>Fitness &amp; Stretch</b> mit Max Kursraum 2	<small>Verordnung</small> <b>09:30-10:15</b> <b>Rehasport</b> Kursraum 2	<b>10:00-11:00</b> <b>Therapeutisches Yoga</b> mit Waltraud Kursraum 2	<small>Verordnung</small> <b>09:30-10:30</b> <b>Gesunder Rücken</b> mit Günter Kursraum 2	<b>09:00-09:45</b> <b>Rehasport</b> Kursraum 1
<b>10:30-11:30</b> <b>Gesunder Rücken</b> mit Doris Kursraum 1	<small>Verordnung</small> <b>09:00-10:00</b> <b>Gesunder Rücken</b> mit Maxi Kursraum 1	<small>Verordnung</small> <b>11:15-12:00</b> <b>Rehasport</b> Kursraum 2	<small>Verordnung</small> <b>10:45-11:30</b> <b>Rehasport</b> Kursraum 2	<b>09:30-10:30</b> <b>Faszien &amp; Entspannung</b> mit Max Kursraum 2
				
<small>Verordnung</small> <b>17:15-18:00</b> <b>Rehasport</b> mit Marta Kursraum 2	<small>Verordnung</small> <b>17:15-18:00</b> <b>Rehasport</b> Kursraum 1	<small>externer Kurs</small> <b>17:00-18:00</b> <b>Ballett</b> - Externer Kurs -	<small>externer Kurs</small> <b>16:00-18:00</b> <b>Ballett</b> - Externer Kurs -	
<small>Verordnung</small> <b>18:10-18:55</b> <b>Rehasport</b> mit Marta Kursraum 2	<small>Verordnung</small> <b>18:00-18:45</b> <b>Rehasport</b> Kursraum 1	<small>Verordnung</small> <b>17:45-18:30</b> <b>Rehasport</b> Kursraum 2	<b>18:00-18:45</b> <b>Tabata Beginners</b> mit Isa Kursraum 1	<b>17:00-18:00</b> <b>BodyCROSS</b> mit Max/Dion Kursraum 2
<b>18:00-19:00</b> <b>TotalBody</b> mit Max Kursraum 1	<b>17:45-18:45</b> <b>Body-Styling</b> mit Doris Kursraum 2	<b>18:30-19:30</b> <b>ZUMBA</b> mit Nici Kursraum 2	<small>Verordnung</small> <b>18:15-19:00</b> <b>Rehasport</b> Kursraum 2	<b>17:00-18:00</b> <b>Yoga Beginners</b> mit Nici Kursraum 1
<b>19:10-20:10</b> <b>Step-Aerobic</b> mit Isa Kursraum 2	<b>19:00-20:00</b> <b>Cycling</b> mit Christian Kursraum 2		<b>19:00-20:00</b> <b>Yoga Beginners</b> mit Isa Kursraum 1	<b>18:15-19:15</b> <b>ZUMBA</b> mit Nici Kursraum 2
	<b>19:30-20:30</b> <b>Yoga</b> mit Sissy Kursraum 1			

