

## Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 Uhr	Piloga (Yoga & Pilates)	Rehasport	Rehasport			Pilates
10:00 Uhr	Rehasport	Rehasport	Rehasport	Rehasport	Rehasport	Rehasport
11:00 Uhr		Rehasport	Rehasport			
14:30 Uhr				Rehasport		
16.30 Uhr			Rehasport		Yoga	
17.00 Uhr		Pilates		Rehasport		
17:30 Uhr	Rehasport		Rehasport			
18:00 Uhr	Bleib fit! Outdoor (Sommer)	Rehasport		Rehasport	Bleib fit! Indoor (Winter)	
18:30 Uhr	Rehasport		Rehasport			
19:00 Uhr		Pilates		Pilates		
19.30 Uhr	BALD: NEUER KURS		Faszientraining			

**Rehasport = 45 Minuten**  
**Pilates/Piloga/Präventionskurse = 55 Minuten**  
**Yoga = 75 Minuten**

**Bleib fit! = 60 Minuten**  
**Faszientraining = 30 Minuten**