









Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9:00 – 9:45 Uhr REHA-STUHL-Gym. PAUSE 10:00 – 10:45 Uhr Bauch-Beine-Po Tina ☺ ☹	9:00 – 9:45 Uhr REHA-Gymnastik PAUSE 10:00-10:45 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○		9:00 – 9:45 Uhr REHA-STUHL-Gym. PAUSE 10:00 – 10:45 Uhr Bodystyling Tina ● ☺		<p>FÜR ALLE KURSE anmelden!!!  0151/10071886 Bitte immer an dem Tag anmelden, an dem der Kurs stattfindet! Ohne Anmeldung keine Teilnahme!!</p>
17:15 – 18:15 Uhr IndoorCycling Heike/Günter ☺ ● ab November PAUSE 18:30 – 19:15 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○ PAUSE 19:30 – 20:30 Uhr Zirkeltraining Tina ☺ ●	17:30 -18:15 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○ PAUSE 18:30 – 19:30 Uhr TABATA Petra ☹ ☺ PAUSE 19:45 – 20:45 Uhr IndoorCycling Heike / Günter ☺ ● ab Oktober	 19:15 – 20:00 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○ 	17:15 – 18:00 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○ PAUSE 18:15 – 19:15 Uhr MAX-Workout Heike ☺ ● PAUSE 19:30 – 20:30 Uhr YOGA Roswitha ☺ ☹	18:15 – 19:15 Uhr IndoorCycling Heike/Günter ☺ ● ab Oktober 	<p>Es können aktuell max. 13 Personen pro Kurs teilnehmen!! (manche Kurse auch weniger!)</p> <p><u>Symbolerklärung</u> ☺ = geeignet für alle Neueinsteiger und jedermann/-frau</p> <p><u>Kalorienverbrauch</u> ○ = wenig (bis 200 kcal) ☹ = mittlerer (200 – 400 kcal) ● = hoher (400 – 600 kcal)</p>