






























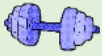

















Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Rehasport siehe Kursplan Verein 	Rehasport siehe Kursplan Verein 	Rehasport siehe Kursplan Verein 	Rehasport siehe Kursplan Verein 	Rehasport siehe Kursplan Verein 	Der Lenz ist da Firma Lenz  Getränke und Mehr www.derlenzistda.com
		Sensitiv Cycling 08:30 - 09:15 		Sensitiv Jumping 09:15 - 10:10 	
				Yoga 17:30-18:30 	
			Fitboard* Training im Wasser ⁴ 17:45-18:30 		
Worldjumping 17:45-18:45 	PME (Progressive Museklentspannung n. Jacobsen) 18:15-19:15 Uhr 		Crosstraining für Teens ab 10 Jahre  17:00 - 17:45 	4 D Trainer Pro Sling Fitness 17:45-18:30  	Alle 14 Tage Sonntagskurs 11:00 Uhr Kursankündigung s. Aushang
Muskelaufbau 18:25-18:50  	Bauch-Beine-Po 18:00 - 18:45  	4 D Trainer Pro Sling Fitness 17:50-18:20  	Zumba 18:00-19:00  	HIIT 18:40-19:00   	
Indoorcycling 19:00 - 19:55  	Crossfit 19:00 - 20:00  	BMW (Bauch muss weg) 18:30-18:55 Uhr  	Crosstraining 18:00 - 18:45  	Indoorcycling 18:45 - 19:45  	
Zumba Gold 19:05 - 20:00 	Yogilates 19:30-20:25  	Worldjumping 19:00 - 19:55  	Power Bungee 19:00-19:45  	Fitboard* ¹ Training im Wasser  18:00-18:45 	 Der Schatz der Rhön.



Camp Stahl



naturalsport-
zentrum



Rückentraining



Muskelauf-
bautraining









































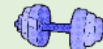












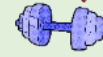

Herz-Kreislauf-
Training

* Fitboard-Training nicht im Abo enthalten

Änderungen vorbehalten

BWB Alsfeld¹
Neukirchen²
Alldomare Stadtallendorf³
Hallenbad Mengersberg⁴

Rehasport + Verein

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Rehasport im Wasser Aquagymnastik ⁴ 08:30-09:15  	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 09:15-10:00 	Starker Rücken 09:30 - 10:15  	Hockerfitness 08:15 - 09:00  	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 08:00 - 08:45  	Der Lenz ist da Firma Lenz Getränke und Mehr www.derlenzistda.com 
Starker Rücken 09:30 - 10:15  	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 10:00-10:45 	Starker Rücken 10:30 - 11:15  		Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 08:45 - 09:30  	Rücken-Kraft-Zirkel 12:00 Uhr  
	Hockerfitness 09:45 - 10:30  	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ³ 10:00-10:45  		Rehasport 08:15 - 09:00  	
	Hockerfitness 10:45 - 11:30  	Fitboard-Kids* ³ Training im Wasser ³ 16:00-16:45	Sandkastenrocker 15:00-15:45 		
Starker Rücken 17:15-18:05  	Rehasport 17:00 - 17:45  	Rehasport 17:00 - 17:45  	Sandkastenrocker 16:00-16:45 		Präventionskurse Rücken-Kraft-Zirkel, Rückenfitness, Cardio Aktiv, Aquajogging, Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen Termine siehe
Starker Rücken 18:10-19:00  	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 16:15-17:00 		Crosstraining für Teens ab 10 Jahre 17:00 - 17:45  		Termine siehe Homepage oder telefonisch erfragen
	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 17:00 - 17:45 		Rehasport im Wasser Aquagymnastik ² 16:45-17:30 	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 16:00-16:45  	
	Fitboard* ³ 19:00-19:45  	Rehasport im Wasser Aquagymnastik ¹ 17:45-18:30  	Fitboard* ² Training im Wasser ³ 17:45-18:30  	Fitboard* ¹ 18:00-18:45  	 Der Schatz der Rhön.



Camp Stahl



naturalsport-
zentrum



Rückentraining



Muskelauf-
bautraining



Herz-Kreislauf-
Training

BWB Alsfeld¹
Bad Mengersberg²
Alldomare Stadtallendorf³
Neukirchen⁴