







Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Starker Rücken<sup>2</sup></b> 09:30-10:15 	<b>Locker vom Hocker<sup>2</sup></b> 09:00-09:45  <b>Locker vom Hocker<sup>2</sup></b> 10:00-10:45	<b>Sensitive Cycling</b> 08:30-09:15  <b>Starker Rücken<sup>2</sup></b> 09:30-10:15  <b>Starker Rücken<sup>2</sup></b> 10:30-11:15	<b>Locker vom Hocker<sup>2</sup></b> 09:00-09:45 z. Zt. nur auf Anfrage 	<b>Rehasport<sup>2</sup></b> 08:15-09:00		
<b>Starker Rücken<sup>2</sup></b> 17:00-17:45  <b>Starker Rücken<sup>2</sup></b> 18:00-18:45	<b>Rehasport<sup>2</sup></b> 17:00-17:45  <b>Bodyforming</b> 18:00-18:45	<b>Rehasport<sup>2</sup></b> 17:00-17:45  <b>Functionalfit</b> 18:00-18:50  <b>Step Aerobic</b> 19:00-19:45	<b>Fit for Kids</b> ab 5 Jahre 15:00-15:45 <b>Sandkastenrocker</b> ab 3 Jahre 16:00-16:45 <b>Slingfitness/            Power Bungee</b> 17:15-17:45 (geplant)			
<b>Worldjumping</b> 18:00-18:50  <b>Tabata</b> 19:00-19:30	<b>PME</b> 18:15-19:05  <b>Yoga</b> 19:15-20:15 		<b>Hula Hoop</b> 18:00-18.30  <b>Bauch muss weg            (BMW)</b> 18.30-19.00  <b>Xelerate.you</b> ab 18:00	<b>Indoorcycling</b> 19:00-20:00 		<b>Xelerate Anlage            Camp Stahl</b>  <b>Kursraum            Camp Stahl</b>  <b>Kursraum            naturalsport-zentrum            (NSZ)</b>
<b>Betreuer Zirkel im naturalsport-zentrum Mo-Fr. 09:00-09:45 und 17:15-18:00 Uhr</b>						

Gültig ab 01.01.2022

Änderungen vorbehalten

<sup>2</sup>Diese gekennzeichneten Kurse können nur mit einer gültigen Rehasportverordnung oder einer Vereinsmitgliedschaft besucht werden!

