



# Kursplan



Veranstaltungs- und Dienstleistungszentrum  
Bad Dürrenberg gGmbH

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag			
08:00	Geräte 7:30-9:00							
09:00	Geräte 9:00-10:00	Geräte ohne Trainer 9:00-12:00	Geräte ohne Trainer 9:00-11:00	Geräte 9:00-11:00	Geräte 9:00-12:00			
10:00	Rehasport 10:00-10:45					Rehasport 9:00-9:45	Rehasport 10:00-10:45	Fit in den Tag 9:00-10:00
11:00	Rehasport 11:00-11:45					Wirbelsäulen- gym. 10:00	Rehasport 11:00-11:45	Rehasport 10:00-10:45
12:00			Geräte 11:00-13:00	Rehasport 11:00-11:45				
13:00				Rehasport 12:00-12:45				
14:00				Herzsport 13:00-14:00				
15:00				Herzsport 14:00-15:00				
16:00				Rehasport 15:00-15:45				
17:00	Geräte 16:00-21:00	Geräte 16:00-21:00	Geräte 16:00-21:00	Rehasport 16:00-16:45	Geräte 16:00-19:30			
18:00				Rehasport 17:00-17:45		Rehasport 17:00-17:45	Core Training 17:00 -18:00	
19:00				Rehasport 18:00-18:45				Yoga 18:00-19:30
20:00				Rehasport 19:00-19:45		After Work Out 19:00		
	Bodyform 20:00-20:50	Rückenfit & Relax 17:30		Bodyform und Bauch 19:45				
		Rehasport 16:30-17:15						
		Rehasport 18:30-19:15						
		Classic Work Out 19:30						