



# Kursplan



Veranstaltungs- und Dienstleistungszentrum  
Bad Dürrenberg GmbH

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