

# Kursplan 07.01.2025 – 30.03.2025

Kursteilnahme nur nach vorheriger Anmeldung über unsere Homepage oder telefonisch möglich.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00 <b>Gesunder Rücken (Stand)</b> 55min		8:00 <b>Gesunder Rücken (Stand)</b> 55min		8:00 <b>Gesunder Rücken (Matte)</b> 55min	
	9:00 <b>Gesunder Rücken (Matte)</b> 55min		9:00 <b>Gesunder Rücken (Stand)</b> 55min		
	10:15 <b>Yogilates</b> 60min			10:15 <b>Pilates</b> 55min	10:00 <b>Body Fit</b> 55min
					11:05 <b>Relax &amp; Fit</b> 55min
			13:20 <b>Faszien-Fitness</b> 55min		
17:00 <b>Pilates</b> 55min		17:00 <b>Functio Core Power</b> 55min	17:30 <b>Zirkel Fit</b> 45min		
18:00 <b>Zumba</b> 55min		18:00 <b>Strong Nation</b> 55min	18:20 <b>Faszien-Fitness</b> 55min	18:15 <b>Sivananda Yoga</b> 90min	
	19:30 <b>Body Fit</b> 55min	19:15h <b>Vinyasa Yoga</b> 75min			

Öffnungszeiten Fitnessstudio **Montag – Freitag 07:30h – 22:00h Samstag & Sonntag 9:00 – 19:00h**

An Feiertagen Öffnungszeiten nach Aushang / Info auf Homepage [www.kindler-reha-fit.de](http://www.kindler-reha-fit.de) [sallern@kindler-reha-fit.de](mailto:sallern@kindler-reha-fit.de)

0941/ 280 957 20