

Kursplan ab 01.10.25-31.12.25

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00 Gesunder Rücken (Stand) 55min		8:00 Gesunder Rücken (Stand) 55min		8:00 Gesunder Rücken (Matte) 55min	
	9:00 Gesunder Rücken (Matte) 55min		9:00 Gesunder Rücken (Stand) 55min		
	10:15 Yogilates 60min		10:15 Pilates 60min		10:00 BodyFit 55min
			12:00 Beckenboden- gymnastik 60min		11:05 Relax & Fit 55min
			13:20 Faszien-Fitness 55min		
		17:00 Funcio Core Power 55min		17:00 Zumba 55min	
17:00 Pilates 55min	18:00 Beckenbodengymnastik 60min	18:00 HIIT 25min	17:30 Zirkel Fit 45min		
18:00 Faszien-Fitness 55min	19:30 Body Fit 55min	18:30 Vinyasa Yoga 75min	18:20 Pilates 55min	18:15 Sivananda Yoga 90min	

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 sallern@kindler-reha-fit.de 0941/ 280 957 20