

Kursplan ab 01.01.26-31.03.26

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
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			
			12:00 Beckenboden- gymnastik 60min	
	16:00 Pilates 55 min		13:20 Faszien-Fitness 55min	
		17:00 Funcio Core Power 55min		17:00 Zumba 55min
17:00 Gesunder Rücken 55min	18:00 Beckenbodengymnastik 60min	18:00 HIIT 25min	17:30 Zirkel Fit 45min	
	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