

# Kursplan TrePila Gesundheitsstudio

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Rehasport</b> 08:00 - 08:45	<b>Rehasport</b> 08:00 - 08:45	<b>Rehasport</b> 08:00 - 08:45	<b>Rehasport</b> 08:00 - 08:45	<b>Yoga</b> 08:00 - 09:00	
<b>Beckenboden</b> 09:00 - 10:00	<b>Yoga</b> 09:00 - 10:00	<b>Pilates</b> 09:15 - 10:15	<b>Ausdauer</b> 09:00 - 10:00	<b>Rücken</b> 09:15 - 10:15	<b>Power Workout</b> 09:00 - 10:00
<b>Qigong</b> 10:15 - 11:15	<b>Pilates</b> 10:15 - 11:15	<b>Balance Fitness</b> 10:15 - 11:15	<b>CardioFusion</b> 10:30 - 11:15	<b>CardioFusion</b> 10:30 - 11:15	<b>Rücken</b> 10:15 - 11:15
<b>Rücken</b> 11:30 - 12:30	<b>Rücken Vital</b> 11:30 - 12:30	<b>Rücken</b> 11:30 - 12:30	<b>Rücken Vital</b> 11:30 - 12:30	<b>Faszientraining</b> 11:30 - 12:30	<b>Trampolin Swing</b> 11:30 - 12:30
					<b>Pilates</b> 12:45 - 13:45
<b>Pause</b> 12:30 - 15:00	<b>Pause</b> 12:30 - 15:00	<b>Pause</b> 12:30 - 15:00	<b>Pause</b> 12:30 - 15:00	<b>Pause</b> 14:00 - 15:30	
<b>Rehasport</b> 15:00 - 15:45	<b>Rehasport</b> 15:00 - 15:45	<b>Rehasport</b> 15:00 - 15:45	<b>Rehasport</b> 15:00 - 15:45	<b>Pilates</b> 15:30 - 16:30	
<b>CardioFusion</b> 16:00 - 16:45	<b>Pilates</b> 16:00 - 17:00	<b>Ausdauer</b> 16:00 - 17:00	<b>Balance Fitness</b> 16:00 - 17:00	<b>Trampolin Swing</b> 16:45 - 17:45	
<b>Rücken</b> 17:15 - 18:15	<b>Rücken</b> 17:15 - 18:15	<b>Trampolin Swing</b> 17:15 - 18:15	<b>QiGong</b> 17:15 - 18:15	<b>CardioFusion</b> 17:15 - 18:00	<b>Faszientraining</b> 18:00 - 19:00
<b>Easy Dance</b> 18:30 - 19:30	<b>Ausdauer</b> 18:30 - 19:30	<b>Rücken</b> 18:30 - 19:30	<b>Rücken</b> 18:30 - 19:30	<b>Beckenboden</b> 18:30 - 19:30	<b>Rücken</b> 19:15 - 20:15
<b>Yoga</b> 19:45 - 20:45	<b>Rücken</b> 19:45 - 20:45	<b>Yoga</b> 19:45 - 20:45	<b>TaiChi</b> 19:45 - 20:45		

■ Ausdauerkurse   
 ■ Entspannungskurse   
 ■ Kraftkurse   
 ■ Rehasport

Unsere Kurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst

Gültig von Anfang Oktober 2021 bis Ende März 2022