

Kursplan TrePila Gesundheitsstudio

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

■ Ausdauerkurse
 ■ Entspannungskurse
 ■ Kraftkurse
 ■ Rehasport

Unsere Kurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst

Gültig von Anfang Februar 2022 bis Ende September 2022