

# REHASPORT und REHA PLUS Kursplan - gültig ab 01.02.19

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche
	09.00 - 09.30 <b>REHA + FIGUR incl.</b> Rücken/Bauch		9.00 - 09.30 <b>REHA + FIGUR incl.</b> Rücken/Bauch		9.00 - 09.30 <b>REHA + FIGUR incl.</b> Rücken/Bauch		9.00 - 9.30 <b>REHA + Figurstraffung</b>		9.00 - 09.30 <b>REHA + FIGUR incl.</b> Rücken/Bauch
9.40 - 10.40 <b>YOGA</b>				9.40 – 10.40 <b>REHA + Body MIX</b> Gymnastik		9.40 - 10.25 <b>REHASPORT</b> Rücken & Bauch	<b>Zirkel</b>	9.40 - 10.40 <b>Spinning</b> (ab 09.11.18)	
	17.00 - 17.30 <b>REHA + Osteoporose</b>		17.00 - 17.30 <b>REHA + FIGUR incl.</b> Rücken/Bauch		17.00 - 17.30 <b>REHA + Figurstraff</b> <b>Zirkel</b>		17.00 - 17.30 <b>REHA + FIGUR incl.</b> Rücken/Bauch	16.00 – 17.00 <b>Zumba Toning</b>	17.00 - 17.30 <b>REHA + Osteoporezirkel</b>
18.30 - 19.30 <b>REHA +</b> Effektive Figurtr. mit Hanteln	19.00 - 19.30 <b>REHA + FIGUR incl.</b> Rücken/Bauch	18.20 - 19.20 <b>REHA + ZUMBA</b>	19.00 - 19.30 <b>REHA + FIGUR incl.</b> Rücken/Bauch	18.30 - 19.30 <b>REHA + Bodystyling</b> Straffung & Kraft	19.00 - 19.30 <b>REHA + Osteoporose</b>	18.00 – 19.00 <b>REHA +</b> Ganzkörpertr. Mit Langhantel	19.00 - 19.30 <b>REHA + Osteoporose</b>	17.30 - 18.30 <b>REHA +</b> <b>BBP</b> Für Bauch, Beine & Po	19.00 - 19.30 <b>REHA + FIGUR incl.</b> Rücken/Bauch
19.35 – 20.30 <b>REHA + Rücken+</b> Faszie		19.35 – 20.25 <b>REHA +</b> Ganzkörpertr. mit Langhantel		19.35 – 20.20 <b>REHASPORT</b> Rücken & Bauch Pilates Elemente		19.35 – 20.30 <b>YOGA</b> (ab 09.11.18)			

Geöffnet: täglich, auch Sonn und Feiertage von **5.30-24** Uhr (Für Mitglieder),  
Beratungs-/Probetermine, Mo.- Fr. von 8.30-12 und 16.30-20.30 Uhr Telefon: 09492-6282

Zusätzlich zahlt dir deine Kasse:

**Fitness und X´undheit ist leicht im easyFIT-Parsberg!**

10 Trainerstunden (Fitnessführerschein Prävention)

10 Trainerstunden für: Beine, Oberkörper, Wirbelsäule/Bauch, Ausdauer, Beweglichkeit, Trainingsprinzipien und Planung zum Erfolg!!

Montag: Immer 18.30 Uhr. Kursleitung Hans Habermann

