

# KURSPLAN

Sportzentrum Riethmüller

reha | fitness | wellness



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Fit in die Woche</b> 09:30 - 10:30	<b>Bodyworkout und Schlingentraining</b> 09:30 - 10:00	<b>Bewegung mit Köpfchen</b> 10:00 - 10:30		
<b>Yoga</b> 11:00 - 12:00	<b>Nordic Walking</b> 17:30 - 18:30			
<b>Body Active</b> 17:45 - 18:30	<b>Yoga</b> 18:30 - 19:30	<b>Bodystyling</b> 18:30 - 19:30	<b>Pilates</b> 18:30 - 19:30	<b>Faszienrollen</b> 18:30 - 19:00

## ÖFFNUNGSZEITEN FITNESS

Montag	08.00 - 21.30 Uhr
Dienstag	07.30 - 21.00 Uhr
Mittwoch	08.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag	08.00 - 21.30 Uhr
Freitag	08.00 - 21.00 Uhr
Samstag	08.30 - 12.30 Uhr
Sonntag	09.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung erforderlich:

YOGA

Body Active

Bodyworkout und Schlingentraining