

# Kursplan

17.12.2018 - 23.12.2018

fitwellPARK  
 Rudolf-Diesel-Straße 5-9  
 78239 Rielasingen  
 07731 51659  
 gesund@fitwellpark.de



Montag 17.12.2018	Dienstag 18.12.2018	Mittwoch 19.12.2018	Donnerstag 20.12.2018	Freitag 21.12.2018	Samstag 22.12.2018	Sonntag 23.12.2018
09:15 - 10:10 Wirbelsäulen Gymnas...	09:15 - 10:00 Reha Gymnastik	09:15 - 10:10 Wirbelsäulen Gymnas...	09:15 - 10:00 Reha Gymnastik	09:15 - 10:10 Wirbelsäulen Gymnas...		10:15 - 11:15 Überraschung (siehe...
09:15 - 10:15 Body Forming	09:15 - 10:00 Beckenboden	09:15 - 10:10 BBP plus	09:15 - 10:00 Reha Aqua	09:15 - 10:10 BODYPUMP		
10:30 - 11:15 Aquagym	10:15 - 11:00 Reha Gymnastik	09:15 - 10:00 Aquagym	10:00 - 11:00 Rücken Yoga	09:15 - 10:00 Aquagym		
10:30 - 11:15 Faszien-Stretching	10:15 - 11:00 Reha Aqua	10:15 - 11:15 Body Balance	10:15 - 11:00 Reha Gymnastik	10:15 - 10:45 Step		
11:30 - 12:15 Reha Gymnastik	15:45 - 16:30 Reha Gymnastik	10:30 - 11:15 Aquagym	17:00 - 17:45 Reha Aqua	10:30 - 11:15 Aquagym		
15:45 - 16:30 Reha Aqua	17:00 - 17:45 Reha Aqua	16:45 - 17:30 Rheuma Funktionstra...	18:00 - 19:15 Aero Boxing	18:00 - 18:30 CX WORX		
17:00 - 17:55 Pilates + Stretch	17:00 - 17:45 Reha Gymnastik	17:45 - 18:15 Rheuma Aqua	18:30 - 19:15 Reha Gymnastik	18:30 - 19:30 BODYPUMP		
17:30 - 18:00 Body Jam Starter (j...	18:30 - 19:15 Reha Gymnastik	18:30 - 19:00 Rheuma Aqua	19:00 - 20:00 Cycling Einsteiger	18:30 - 19:30 Body Combat		
18:00 - 19:15 Aero Boxing	18:30 - 19:30 BBP mit CX WORX	19:00 - 19:30 CX WORX	19:30 - 20:15 Aquagym	19:30 - 20:00 Stretching		
18:00 - 19:00 Body Jam	19:30 - 20:15 Reha Aqua	19:00 - 19:40 Corpus-Cpncept inte...	19:30 - 20:30 Body Flow			
19:00 - 20:00 BODYPUMP	19:30 - 20:30 Power Yoga	19:30 - 20:30 Body Combat	19:30 - 20:00 Fit and Fun Ü40			

- Fitness allgemei...
- LesMills Kurs
- Präventionskurs ...
- nur für unsere R...
- nur für unsere R...

Stand: 18.12.2018