

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

Sunshine Arnstadt

Rosenstrasse 1 - 5

99310 Arnstadt

03628 6609980

sunshine.arnstadt@web.de



Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
09:30 - 10:30 Reha Aktiv	08:15 - 09:00 Reha	09:30 - 10:30 Reha Aktiv	10:00 - 11:00 Zirkel	10:00 - 11:00 Rückenfit		
10:30 - 11:00 Reha Aktiv (Hüfte/K...	09:00 - 10:00 Reha Aktiv	10:30 - 11:00 Reha Aktiv (HWS/Sch...	13:00 - 13:45 Reha Wassergymnasti...	11:00 - 11:30 Faszientraining		
11:00 - 12:00 Yoga	17:00 - 18:00 Reha Aktiv	14:30 - 15:15 Reha	14:15 - 15:00 Reha Wassergymnasti...	14:00 - 14:45 Reha		
13:15 - 14:00 Reha	18:00 - 18:30 Bauch XXL	16:30 - 17:30 Yoga	16:00 - 16:45 Reha	18:30 - 19:30 Pump		
15:00 - 15:45 Reha	18:30 - 19:30 Indoor Cycling	17:30 - 18:30 Body Workout	17:00 - 18:00 Body Workout	19:30 - 20:15 Power Punch		
16:30 - 17:30 Reha Aktiv	18:30 - 19:30 Zirkel	18:30 - 19:30 Zumba	18:00 - 19:00 Rückenfit			
17:30 - 18:00 HIIT	19:30 - 20:30 Rückenfit	19:30 - 20:00 Bauch XXL	19:00 - 20:00 Pump			
17:30 - 18:30 Zirkel	20:30 - 21:00 Entspannung		20:15 - 21:00 Reha			
18:00 - 19:00 Body Workout						

- Reha-Sport / Gym...
- Rücken & Gesundh...
- Figurstraffung /...
- Herz-Kreislauf-T...
- Körper & Entspan...
- Faszientraining

Stand: 16.01.2018

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

Sunshine Arnstadt

Rosenstrasse 1 - 5  
99310 Arnstadt

03628 6609980

sunshine.arnstadt@web.de



Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
<div data-bbox="107 371 371 453">19:00 - 20:00 Zumba</div>						

- Faszientraining
- Figurstraffung /...
- Herz-Kreislauf-T...
- Körper & Entspan...
- Reha-Sport / Gym...
- Rücken & Gesundh...

Stand: 16.01.2018