

Kursplan

19.03.2018 - 25.03.2018

Sunshine Arnstadt
Rosenstrasse 1 - 5
99310 Arnstadt
03628 6609980
sunshine.arnstadt@web.de



Montag 19.03.2018	Dienstag 20.03.2018	Mittwoch 21.03.2018	Donnerstag 22.03.2018	Freitag 23.03.2018	Samstag 24.03.2018	Sonntag 25.03.2018
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 Intensiv	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 Intensiv	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						
19:00 - 20:00 Zumba						

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

Stand: 23.03.2018