

# Kursplan

18.06.2018 - 24.06.2018

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



Montag 18.06.2018	Dienstag 19.06.2018	Mittwoch 20.06.2018	Donnerstag 21.06.2018	Freitag 22.06.2018	Samstag 23.06.2018	Sonntag 24.06.2018
09:30 - 10:30 Reha Aktiv	08:15 - 09:00 Reha	09:30 - 10:30 Reha Aktiv	10:00 - 11:00 Zirkel 2	10:00 - 11:00 Rückenfit	11:00 - 11:30 Challenger Workout	
10:00 - 10:30 Challenger Workout	09:00 - 10:00 Reha Aktiv	10:30 - 11:00 Reha Aktiv (HWS/Sch...)	11:00 - 11:30 Challenger Workout	10:00 - 10:30 Challenger Workout		
10:30 - 11:00 Reha Aktiv (Hüfte/K...)	10:00 - 10:30 Challenger Workout	11:00 - 11:30 Challenger Workout	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	17:00 - 17:30 Challenger Workout	16:00 - 16:30 Challenger Workout	16:00 - 16:45 Reha	16:00 - 16:30 Challenger Workout		
15:00 - 15:45 Reha	18:00 - 18:30 Bauch Intensiv	16:30 - 17:30 Yoga	17:00 - 18:00 Body Workout	18:00 - 18:30 Challenger Workout		
16:30 - 17:30 Reha Aktiv	18:30 - 19:30 Indoor Cycling	17:30 - 18:30 Body Workout	17:30 - 18:00 Challenger Workout	18:30 - 19:30 Pump		
17:00 - 17:30 Challenger Workout	18:30 - 19:30 Zirkel 2	18:30 - 19:30 Zumba	18:00 - 19:00 Rückenfit	18:30 - 19:30 Bootcamp		
17:30 - 18:00 HIIT	19:30 - 20:30 Rückenfit	19:00 - 19:30 Challenger Workout	19:00 - 20:00 Pump	19:30 - 20:00 Power Punch		
17:30 - 18:00 Zirkel 1	20:00 - 20:30 Challenger Workout	19:30 - 20:00 Bauch Intensiv	20:00 - 20:30 Challenger Workout			
18:00 - 19:00 Body Workout	20:30 - 21:00 Entspannung		20:15 - 21:00 Reha			

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

Stand: 19.06.2018

# Kursplan

18.06.2018 - 24.06.2018

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



Montag 18.06.2018	Dienstag 19.06.2018	Mittwoch 20.06.2018	Donnerstag 21.06.2018	Freitag 22.06.2018	Samstag 23.06.2018	Sonntag 24.06.2018
<p>19:00 - 20:00 Zumba</p> <p>20:00 - 20:30 Challenger Workout</p>						

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

Stand: 19.06.2018