

Montag	Dienstag	MiQwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 10:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	09:00 – 09:45 Uhr *Rehasport	09:00 – 10:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	08:45 – 09:30 Uhr *Rehasport	08:15 – 09:00 Uhr *Rehasport	09:00 – 10:00 Uhr HIT - Training	10:00-11:00 Uhr Indoor Cycling
10:00 – 11:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	11:00 – 11:45 Uhr *Rehasport	10:00 – 11:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	09:30 – 10:15 Uhr *Rehasport	09:15 – 10:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	10:00 – 10:45 Uhr *Rehasport	
13:00 – 13:45 Uhr *Rehasport	17:00 – 17:45 Uhr *Rehasport	17:45 – 18:30 Uhr *Rehasport	15:45 – 16:30 Uhr *Rehasport	10:00 – 10:30 Uhr Dehnen & Mobilisieren	10:45 – 11:30 Uhr *Rehasport	*Rehasport: Teilnahme nur mit Verordnung <u>Für alle Kurse gilt</u> Anmeldung 2 Tage vor Kurs unter: 02242/2210 Oder über die App.
17:15 – 18:00 Uhr *Rehasport	18:00 – 19:00 Uhr PowerMove	17:30 – 18:30 Uhr Indoor Cycling	18:00 – 19:00 Uhr Zumba	AquaFit Im Kurhaus Hennef 1. 10:00 – 10:45 Uhr 2. 11:00 – 11:45 Uhr	11:30 – 12:30 Uhr Zumba	
18:00 – 18:45 Uhr *Rehasport	19:00 – 19:30 Uhr Faszien Fitness	18:30 – 19:30 Uhr Fit - Mix	19:00 – 20:00 Uhr Power Jump	16:30 – 17:15 Uhr *Rehasport		
19:00 – 20:00 Uhr Power Jump	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling		18:00 – 19:00 Indoor Cycling		
20:00 – 21:00 Uhr YOGA		19:30– 20:30 Uhr After Job Rückenfit		19:00 – 20:00 Uhr YOGA		