



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 – 09:15 Uhr Ganzkörpertraining	09:00 – 09:45 Uhr *Rehasport	08:30 – 09:15 Uhr Gesunder Rücken	08:45 – 09:30 Uhr *Rehasport	08:15 – 09:00 Uhr *Rehasport	10:00 – 10:45 Uhr *Rehasport	10:30 – 12:00 Uhr ***Kraft & Ausdauer
09:15 – 10:00 Uhr Ganzkörpertraining	11:00 – 11:45 Uhr *Rehasport	09:15 – 10:00 Uhr Gesunder Rücken	09:30 – 10:15 Uhr *Rehasport	09:00 – 09:45 Uhr Faszinierendes Rückentraining	10:45 – 11:30 Uhr *Rehasport	11:00 – 12:00 Uhr Indoor Cycling
10:00 – 10:30 Uhr Dehnen & Mobilisieren	12:00 – 12:45 Uhr *Rehasport	10:00 – 10:30 Uhr Faszienfitness	10:30 – 11:30 Uhr Gesund & Fit	09:45 – 10:30 Uhr Faszinierendes Rückentraining		15:00 – 16:30 Uhr YOGA
13:00 – 13:45 Uhr *Rehasport	17:00 – 17:45 Uhr *Rehasport	17:30 – 18:30 Uhr Indoor Cycling Anfänger	15:30 – 16:15 Uhr *Rehasport	10:00 – 10:45 Uhr **AquaFit Im Kurhaus Hennef		<p>Anmeldung ab 2 Tage vor Kurs unter: 02242 2210 Begrenzte Teilnehmerzahl</p>
17:00 – 17:45 Uhr *Rehasport	18:00 – 19:00 Uhr Intervalltraining	17:45 – 18:30 Uhr *Rehasport	16:15 – 17:00 Uhr *Rehasport	10:30 – 11:00 Uhr Fascia Pilates		
18:00 – 18:45 Uhr *Rehasport	19:00 – 20:00 Uhr Muskelaufbau	18:30 – 19:30 Uhr Indoor Cycling	17:30 – 18:30 Uhr Fit Mix	11:00 – 11:45 Uhr **AquaFit Im Kurhaus Hennef		
19:00 – 20:00 Uhr Zumba®	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling	18:30 – 19:15 Uhr Faszienfitness	18:30 – 19:30 Uhr Power Jump	16:00 – 16:45 Uhr *Rehasport		
20:00 – 21:00 Uhr YOGA	20:15 – 21:00 Uhr Power Jump	19:30 – 20:15 Uhr Core Power	19:30 – 20:30 Uhr Muskelaufbau	16:45 – 17:30 Uhr *Rehasport		
		20:15 – 20:45 Uhr Mobility Move		18:00 – 19:00 Uhr Power Move		
				19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling		

An Feiertagen bieten wir keine Kurse an!

*Rehasport Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung
 ** AquaFit Teilnahme nur mit Wertkarte oder Zusatzabo
 *** Kraft & Ausdauer an jedem 1. Sonntag im Monat