



Belegungsplan **externer Fitnessraum**
Rosenstraße 1, 2. OG

SPK

(alle Sportstunden die ehemals im Foyer und/oder Besprechungsraum stattgefunden haben)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8:00 - 9:00 Uhr YOGA * Christine	8:30 - 9:30 Uhr Pilates * Sigrid	8:30 - 9:30 Uhr Cardio Fitness * Isabella	08:45 - 09:45 Uhr MDL Anfänger * Isabella		
	9:15 - 10:15 Uhr REHA * Isabella		9:45 - 10:45 Uhr REHA * Isabella	10:00 - 11:00 Uhr Reha (Anfänger) * Isabella		
			11:00 - 12:00 Uhr REHA - Lungensport			
		13:45 - 15:15 Uhr Herzsport Isabella + Silvia				
		16:30 - 17:30 Uhr Modern LD * Isabella				
17:45 - 18:45 Uhr Pilates * Sigrid	17:45 - 18:45 Uhr Modernes Rückentraining	17:45 - 18:45 Uhr REHA * Isabella	17:45 - 18:45 Uhr REHA * Christine	18:00 - 19:00 Uhr Modern Line Dance		
19:00 - 20:00 Uhr Bodystyling * Sigrid	19:00 - 20:00 Uhr Aroha * Sigrid	19:00 - 20:00 Uhr REHA * Isabella	19:00 - 20:00 Uhr Pilates f. F. Christine			
20:15 - 21:15 Uhr REHA & Lunge * Isabella		20:15 - 21:15 Uhr Indian Balance * Isabella	20:15 - 21:15 Uhr REHA * Christine			