







TOPvital Kursplan

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	 Kursraum	Kursraum 2	 Kursraum	Kursraum 2	 Kursraum	Kursraum 2	 Kursraum	Kursraum 2	 Kursraum	Kursraum 2	 Kursraum	Kursraum 2
08:00-08:30		Reha Orthopädie 08:00 - 9:00 Henrieta		Reha Orthopädie 08:00 - 9:00 Henrieta						Reha Orthopädie 08:00 - 9:00 Sibel		
08:30-09:00												
09:00-09:30	Reha Orthopädie 09:00 - 10:00 Sibel	Reha Orthopädie 09:00 - 10:00 Henrieta		Reha Orthopädie 09:00 - 10:00 Henrieta		Stretch & Relax 09:00 - 10:00 Maria	Starker Rücken 09:00 - 10:00 Sibel	Lungensport 09:00 - 10:00 Henrieta		Reha Rücken 09:00 - 10:00 Sibel		
09:30-10:00											Burning HIIT 09:30 - 10:30 Henrieta	
10:00-10:30	Active Fit 10:00 - 11:00 Sibel	Reha Orthopädie 10:00 - 11:00 Henrieta				Pilates 10:00 - 11:00 Maria	Faszien & Stretch 10:00 - 11:00 Sibel			Reha Senioren 10:00 - 11:00 Sibel		
10:30-11:00												Bauch Beine Po 10:30 - 11:30 Diana
11:00-11:30												
11:30-12:00												
12:00-12:30												
12:30-13:00												
13:00-13:30												
13:30-14:00												
14:00-14:30												
14:30-15:00												
15:00-15:30												
15:30-16:00												
16:00-16:30												
16:30-17:00	Reha Orthopädie 16:00 - 17:00 Sibel					Lungensport 16:00 - 17:00 Henrieta			Starke Schultern 16:30 - 17:00 Henrieta			
17:00-17:30	Reha Orthopädie 17:00 - 18:00 Sibel	Reha Orthopädie 17:00 - 18:00 Henrieta		Reha Orthopädie 17:00 - 18:00 Henrieta		Reha Orthopädie 17:00 - 18:00 Henrieta			Reha Orthopädie 17:00 - 18:00 Henrieta			
17:30-18:00												
18:00-18:30	Starker Rücken 18:00 - 19:00 Sibel	Lungensport 18:00 - 19:00 Henrieta		Reha Orthopädie 18:00 - 19:00 Henrieta	Aerobic 18:00 - 19:00 Henrieta	Reha Orthopädie 18:00 - 19:00 Lezel	Yoga 18:00 - 19:00 Jasmin	Reha Orthopädie 18:00 - 19:00 Lezel	Indoor Cycling 18:00 - 19:00 Jacqueline	Yoga 18:00 - 19:00 Silvia		
18:30-19:00												
19:00-19:30	Slow Fit 19:00 - 20:00 Maria	Lungensport 19:00 - 20:00 Henrieta	Easy Cycling 19:00 - 19:30			Reha Orthopädie 19:00 - 20:00 Lezel	Trampolin Intervall 19:00 - 20:00 Henrieta					
19:30-20:00			Power Cycling 19:30 - 20:30 Jacqueline	Bauch weg 19:30 - 20:00 Henrieta								
20:00-20:30												

Kurse.

Reha-Sport.