

# Kursplan LIFE Schramberg



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:15 Rücken-Intensivkurs	08:15 - 9:45 Indoor Cycling	09:00 - 10:00 Pilates	08:45 - 09:45 Coaching Vitalstoffwechselkur (1. Donnerstag im Monat)	09:15 - 10:15 Intervall- und Figurtraining		08:00 - 09:00 Coaching Gelenkzentrum (1. Sonntag im Monat)
10:30 - 11:30 Wirbelsäulen- gymnastik	09:45 - 10:15 Five-Kurs 10:15 - 10:45 Faszientraining	10:15 - 11:15 funktionelle Rückengymnastik	10:00 - 11:00 Rückenwellness	11:00 - 11:45 Reha-Sport		09:00 - 10:00 Coaching Gelenkzentrum (1. Sonntag im Monat)
	11:00 - 12:15 Vital- stoffwechselkur	11:15 - 12:00 Käpsele in Bewegung	11:00 - 11:45 Reha-Sport	12:00 - 12:45 Reha-Sport Neurologie	13:00 - 14:00 Nordic Training	10:00 - 11:00 Coaching Gelenkzentrum (1. Sonntag im Monat)
					13:15 - 14:30 Body Pump	11:15 - 12:15 Yoga

17:15 - 18:00 Reha-Sport	17:15 - 18:00 Reha-Sport		17:30 - 18:30 Step	
18:15 - 19:15 funktionelle Rückengymnastik	19:30 - 20:45 Body Pump	18:00 - 19:00 Yoga	18:30 - 19:45 Body Pump	18:00 - 19:00 maxx fit
19:15 - 20:15 Indoor Cycling		19:00 - 19:45 Reha-Sport	19:45 - 20:15 Five-Kurs 20:15 - 20:45 Faszientraining	

Unsere Kooperationspartner :



Stand: ab September '18