

Kursplan doc4fit

(Sommerkursplan 18.08. - 07.09.2025)



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	08.30 - 09.30 Uhr Rückenfit 2 ggf. blockweise		08.30 - 09.30 Uhr Reha Sport 2		08.30 - 09.30 Uhr Power Workout 2		
			08.30 - 09.30 Uhr Hatha Yoga 1		09.30 - 10.30 Uhr Reha Sport 2		
	09.30 - 10.30 Uhr Reha Sport Senioren 2	09.30 - 10.30 Uhr Reha Sport 2	09.30 - 10.30 Uhr Reha Sport 1	09.30 - 10.30 Uhr Reha Sport 1			
	10.30 - 11.30 Uhr Reha Sport 2	10.30 - 11.30 Uhr Reha Sport 2		10.30 - 11.30 Uhr Reha Sport Senioren 1			
Abend	16.30 - 17.30 Uhr Reha Sport 1						
	17.30 - 18.30 Uhr Reha Sport 1		17.30 - 18.30 Uhr Reha Sport 1				
	18.00 - 19.00 Uhr Hot Iron ® 2		18.00 - 19.00 Uhr Yoga Feel the Flow 1				
			18.30 - 19.30 Uhr Reha Sport 1	18.30 - 19.00 Uhr Bauch pur 1			
	19.00 - 20.00 Uhr Hot Iron ® 2			19.00 - 20.00 Uhr Functional 2			
				19.00 - 20.00 Uhr Reha Sport 1			
			19.30 - 20.30 Uhr Selbst- verteidigung 2				

- Aktionszeiträume
- Dehn-/Entspannungstraining
- Körperspannung/Beweglichkeitstraining
- Freestyltraining
- Kraft-/Muskel-/Figurtraining
- Herz-/Kreislauftraining
- Aktionen

- 1 Kursraum 1 (klein)
- 2 Kursraum 2 (groß)
- FZ Trainingsfläche/Zirkel

saubere Sportschuhe, Handtuch und mitbringen
mindestens 10 Minuten vor Kursbeginn anwesend sein

Änderungen vorbehalten

mehr Informationen unter:
www.doc4fit.de
Facebook / Instagram