

# Kursprogramm

Deggendorferstr. 36 - 94491 Hengersberg - Tel.: 09901/900461  
www.energy-fitnessstudio.de



• gültig ab 16.05.2022

## Montag

<b>Rehasport</b> 08:00-09:00 Uhr
<b>Rehasport</b> 09:00-10:00 Uhr
<b>Rehasport</b> 10:00-11:00 Uhr
<b>Rehasport</b> 11:00-12:00 Uhr

## Dienstag

<b>Rehasport</b> 08:00-09:00 Uhr	<b>Rücken Fit</b> 08:00-09:00 Uhr
<b>Rehasport</b> 09:00-10:00 Uhr	
<b>Rehasport</b> 10:00-11:00 Uhr	
<b>Rehasport</b> 11:00-12:00 Uhr	

## Mittwoch

<b>BBP</b> 08:00-09:00 Uhr
<b>Pilates</b> 09:00-10:00 Uhr
<b>Rückenfit</b> 10:00-11:00 Uhr
<b>Corework</b> 11:00-12:00 Uhr

## Donnerstag

<b>Rehasport</b> 08:00-09:00 Uhr	
<b>Rehasport</b> 09:00-10:00 Uhr	
<b>Rehasport</b> 10:00-11:00 Uhr	
<b>Rehasport</b> 11:00-12:00 Uhr	<b>Rücken Fit</b> 11:00-12:00 Uhr

## Freitag

<b>Yoga</b> 08:00-09:00 Uhr	<b>Prävention</b> 08:00-09:00 Uhr
<b>HIIT</b> 09:00-10:00 Uhr	<b>Prävention</b> 09:00-10:00 Uhr
<b>Relax</b> 10:00-11:00 Uhr	<b>Prävention</b> 10:00-11:00 Uhr
<b>BBP</b> 11:00-12:00 Uhr	<b>Prävention</b> 11:00-12:00 Uhr

<b>HIIT</b> 15:00-16:00 Uhr	
<b>Fat Attack</b> 16:00-17:00 Uhr	<b>Prävention</b> 16:00-17:00 Uhr
<b>Combat</b> 17:00-18:00 Uhr	<b>Prävention</b> 17:00-18:00 Uhr
<b>Rückenfit</b> 18:00-19:00 Uhr	<b>Prävention</b> 18:00-19:00 Uhr
<b>Yoga</b> 19:00-20:00 Uhr	<b>Prävention</b> 19:00-20:00 Uhr

<b>Stretching</b> 15:00-16:00 Uhr	
<b>Rehasport</b> 16:00-17:00 Uhr	<b>Rücken Fit</b> 16:00-17:00 Uhr
<b>Rehasport</b> 17:00-18:00 Uhr	
<b>Rehasport</b> 18:00-19:00 Uhr	
<b>Rehasport</b> 19:00-20:00 Uhr	

<b>Rehasport KIDS</b> 15:00-16:00 Uhr
<b>Rehasport KIDS</b> 16:00-17:00 Uhr
<b>BBP</b> 17:00-18:00 Uhr

<b>Rehasport</b> 15:00-16:00 Uhr	
<b>Rehasport</b> 16:00-17:00 Uhr	
<b>Rehasport</b> 17:00-18:00 Uhr	
<b>Rehasport</b> 18:00-19:00 Uhr	<b>Body Workout</b> 18:00-19:00 Uhr
<b>Pilates</b> 19:00-20:00 Uhr	

<b>HIIT</b> 15:00-16:00 Uhr
<b>Fat Attack</b> 16:00-17:00 Uhr
<b>Combat</b> 17:00-18:00 Uhr

**Rehasport**  
mit Verordnung 56 durch den Arzt  
Einteilung der Rehasportgruppe  
durch Übungsleiter

**Kurse**  
mit Trainer Präsenz  
Reservierung möglich

**Rehasport - Kinder**  
6-14 Jahre  
mit Verordnung 56 durch den Arzt

**Cyber Fitness Kurs**  
Reservierung möglich  
Gerne kannst du dir deinen Lieblingskurs  
an freien Zeiten buchen, sende uns eine  
Whatsapp 09901 900461

**Präventionskurse**  
mit bis zu  
100% Kostenübernahme  
durch die Krankenkasse- Anmeldung  
erforderlich!

Aktuellen Kursplan beachten! Änderungen vorbehalten