

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00 - 10:00 GESUNDHEITS- GYMNASTIK	9:00 - 10:00 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	09:00 - 09:45 SLASHPIPE	9:00 - 10:00 BODYFORMING	8:45 - 9:45 DBANDS SKI GYMNASTIK
9:00 - 10:00 PUMPING IRON FUNCTIONAL	09:00 - 10:00 INDOOR CYCLING	10:00 - 11:00 FIVE GYMNASTIK	10:00 - 10:45 RehaVitalisPlus	10:00 - 11:00 LD YOGA
	10:00 - 10:45 RehaVitalisPlus	11:15 - 12:00 RehaVitalisPlus		
17:15 - 18:15 POWER DISC	17:00 - 17:45 RehaVitalisPlus	17:30 - 17:50 Bauchkiller	17:00 - 17:45 RehaVitalisPlus	17:30 - 17:50 Bauchkiller
18:00 - 19:00 PUMPING IRON BAUCH BEINE PO	18:00 - 19:00 FASZIEN- MOBILITY	18:00 - 18:45 JUMPING	18:00 - 19:00 BODYWEIGHT TRAINING	18:00 - 19:00 INDOOR CYCLING
18:30 - 19:15 RehaVitalisPlus	18:00 - 19:00 PUMPING IRON H.I.I.T	19:00 - 19:45 RehaVitalisPlus	19:00 - 20:00 LD YOGA	
18:30 - 19:30 LD YOGA	19:15 - 20:15 INDOOR CYCLING		19:00 - 20:00 INDOOR CYCLING	

Kursplanänderungen sind möglich! An Feiertagen finden keine Kurse statt.

- Stabi- und Haltungs-
training
- Kurse für Beweglichkeit
und Körperwahrnehmung
- Kurse für mehr Kraft
und Ausdauer
- Intensiv-Kurse für mehr
Kraft und Ausdauer