

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09:00	<b>Rückenfit</b> 09:30 - 10:20 Gizmo		<b>Faszien Pilates</b> 09:00 - 09:50		<b>Pilates</b> 09:00 - 09:50 Gizmo				<b>Workout</b> 09:00 - 09:50	
10:00	<b>Nordic Walking</b> 10:30 - 11:30	<b>Zumba</b> 10:30 - 11:20 Gizmo	<b>Fit bis 100</b> 10:00 - 10:50		<b>Rückenfit</b> 10:00 - 10:50		<b>Yoga Balance</b> 10:00 - 10:50		<b>Stretch Relax</b> 10:00 - 10:50	
11:00					<b>Reha</b> 11:00 - 11:45					
14:00	<b>Reha</b> 14:00 - 14:45		<b>Reha</b> 14:30 - 15:15		<b>Reha</b> 14:00 - 14:45					
15:00	<b>Reha</b> 15:30 - 16:15		<b>Reha</b> 15:30 - 16:15							
16:00	<b>Reha</b> 16:30 - 17:15									
17:00	<b>T-RX Workout</b> 17:00 - 17:50	<b>Pilates</b> 17:30 - 18:20	<b>Step Aerobic</b> 17:00 - 17:50 Jens		<b>Kraft Mix</b> 17:30 - 18:20	<b>Power Yoga</b> 17:00 - 17:50	<b>Tae Bo</b> 17:30 - 18:20	<b>Rücken Vital</b> 17:30 - 18:20	<b>Yoga Rücken</b> 17:00 - 17:50	
18:00	<b>Tae Bo</b> 18:30 - 19:20	<b>Cycling</b> 18:30 - 19:30	<b>Power Mix</b> 18:00 - 18:50 Jens	<b>Rücken Vital</b> 18:00 - 18:50	<b>Zumba</b> 18:30 - 19:20	<b>Tai Chi</b> 18:00 - 18:50	<b>Pump</b> 18:30 - 19:20			
19:00						<b>Kick Boxing</b> 19:00 - 19:50		<b>Cycling</b> 18:30 - 19:30		

Die Teilnahme an Kursen ist begrenzt, bitte melde dich vorab für einen Kurs an. Vielen Dank.

■ FITNESSKURSE   
 ■ DANCE KURSE   
 ■ GESUNDHEITSKURSE   
 ■ REHA (nur für Reha-Teilnehmer)