

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 10:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	09:00 – 09:45 Uhr *Rehasport	09:00 – 10:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	08:45 – 09:30 Uhr *Rehasport	08:15 – 09:00 Uhr *Rehasport	10:00 – 10:45 Uhr *Rehasport	
10:00 – 11:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	10:00 – 11:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	10:00 – 11:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	09:30 – 10:15 Uhr *Rehasport	09:00 – 10:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag	11:00 – 12:00 Uhr Crosstraining Outdoor	
13:00 – 13:45 Uhr *Rehasport	11:00 – 11:45 Uhr *Rehasport	17:45 – 18:30 Uhr *Rehasport	16:30 – 17:15 Uhr *Rehasport	10:00 – 11:00 Uhr Gesund & Fit in den Tag		*Rehasport: Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung Für alle Kurse gilt Anmeldung 2 Tage vor Kurs unter: 02242/2210 Oder über die Studio App
17:15 – 18:00 Uhr *Rehasport	17:00 – 17:45 Uhr *Rehasport	18:30 – 19:30 Uhr Indoor Cycling	17:15 – 18:00 Uhr *Rehasport	16:30 – 17:15 Uhr *Rehasport		
18:00 – 18:45 Uhr *Rehasport	18:00 – 19:00 Uhr Step Aerobic	18:30 – 19:30 Uhr Langhantel Workout	18:00 – 19:00 Fit-Mix	19:00 – 20:30 Uhr YOGA		
19:00 – 20:00 Uhr Power Move	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling	19:30– 20:30 Uhr After Job Rückenfit	18:00 – 19:00 Uhr Indoor Cycling			
20:00 – 21:00 Uhr YOGA	19:00 – 20:00 Uhr Power Jump		19:00 – 20:00 Uhr Power Jump			