

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15 – 10:00 Uhr Ganzkörpertraining	09:00 – 09:45 Uhr *Rehasport	09:15 – 10:00 Uhr Gesunder Rücken	08:45 – 09:30 Uhr *Rehasport	08:15 – 09:00 Uhr *Rehasport	10:00 – 10:45 Uhr *Rehasport	11:00 – 12:00 Uhr Indoor Cycling
10:00 – 10:30 Uhr Dehnen & Mobilisieren	11:00 – 11:45 Uhr *Rehasport	10:00 – 10:30 Uhr FaszienFitness	09:30 – 10:15 Uhr *Rehasport	09:15 – 10:15 Uhr Faszinierendes Rückentraining	10:45 – 11:30 Uhr *Rehasport	15:00 – 16:30 Uhr Yoga
13:00 – 13:45 Uhr *Rehasport	12:00 – 12:45 Uhr *Rehasport	17:30 – 18:30 Uhr Indoor Cycling Anfänger	10:30 – 11:30 Uhr Gesund & Fit	10:15 – 10:45 Uhr Fascia Pilates	11:30 – 12:30 Uhr **Bodydrill	10:00 – 11:30 Uhr ***Kraft & Ausdauer
17:00 – 17:45 Uhr *Rehasport	17:00 – 18:00 Uhr *Rehasport	17:45 – 18:30 Uhr *Rehasport	15:30 – 16:15 Uhr *Rehasport	16:00 – 16:45 Uhr *Rehasport		*Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung **an jedem 3. Wochenende im Monat ***an jedem 2. Wochenende im Monat PowerJump & Indoor Cycling: Anmeldung 2 Tage vor Kurs unter: 02242/2210
18:00 – 18:45 Uhr *Rehasport	18:00 – 19:00 Uhr Step (Anfänger)	18:30 – 19:15 Uhr FaszienFitness	16:15 – 17:00 Uhr *Rehasport	16:45 – 17:30 Uhr *Rehasport		
19:00 – 20:00 Uhr Zumba	19:00 – 20:00 Uhr Muskelaufbau	18:30 – 19:30 Uhr Indoor Cycling	17:30 – 18:30 Uhr Fit - Mix	18:00 – 19:00 Uhr PowerMove		
20:00 – 21:00 Uhr Yoga	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling	19:30 – 20:30 Uhr Zumba	18:30 – 19:30 Uhr PowerJump	19:00 – 20:00 Uhr IndoorCycling		
	20:15 – 21:00 Uhr PowerJump	20:30 – 21:15 Uhr PowerMove	19:30 – 20:15 Uhr Muskelaufbau			

