

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
08:30 - 09:15 PILATES	R1	08:30 - 09:15 HAPPY MORNING	R1	08:30 - 09:00 BELLICON SHORT	R1	08:30 - 09:15 PILATES	R1	8.15 - 9:10 SPINNING	R1		
09:15 - 10:00 AKTIV & GESUND	R2	09:30 - 10:15 AKTIV & GESUND	R1	09:15 - 10:30 YOGILATES	R2	08:30 - 09:15 WIRBELSÄULE	R2	9:30 - 10:15 KNIE & HÜFTE	R1		
09:30 - 10:15 WIRBELSÄULE	R1	09:30 - 10:15 FASZIEN TRAINING	R2	09:30 - 10:15 WIRBELSÄULE	R1	09:30 - 10:15 STEH- & SITZGYMNASTIK	R1	9:30 - 10:15 RÜCKEN FIT	R2		
09:30 - 10:15 RÜCKEN FUNCTIONAL ZIRKEL	FA	10:30 - 11:15 STEH- & SITZGYMNASTIK	R1	10:30 - 11:15 YOGA AUF DEM STUHL	R1	09:30 - 10:15 AKTIV & GESUND	R2	10:30 - 11:15 PILATES FÜR DEN RÜCKEN	R1	10:30 - 11:25 SPINNING	R1
10:30 - 11:15 KNIE & HÜFTE	R1	10:30 - 11:15 WIRBELSÄULE	R2	10:45 - 11:30 WIRBELSÄULE	R2	10:30 - 11:15 STEH- & SITZGYMNASTIK	R1	10:30 - 11:30 YIN YOGA	R2	13:00 - 13:45 FATBURNER WORKOUT	R1
10:30 - 11:15 WIRBELSÄULE	R2	11:30 - 12:15 PILATES	ab Mai R1			10:30 - 11:15 AKTIV & GESUND	R2	11:45 - 12:45 YIN YOGA	R2		
11:30 - 12:15 YOGA AUF DEM STUHL	R1					11:30 - 12:15 RÜCKEN & STRETCH	ab Mai R1				
17:00 - 17:45 RÜCKEN FIT	R2					17:00 - 17:45 RÜCKEN YOGA	R2				
17:15 - 17:45 MOBILITY	R1	18:00 - 19:00 ZUMBA	R1	18:00 - 18:45 WIRBELSÄULE	R1	17:15 - 17:45 BELLICON SHORT	R1	17:30 - 18:15 BELLICON	R1		
18:00 - 18:45 FUNCTIONAL	FA	18:00 - 18:45 WIRBELSÄULE	R2	19:00 - 19:55 SPINNING	R1	18:00 - 18:45 AKTIV & GESUND	R1	18:30 - 19:15 TABATA	FA		
19:00 - 19:55 SPINNING	R1	19:15 - 20:00 TABATA	R1	19:00 - 19:45 BBP	R2	18:00 - 18:45 PILATES	ab Juli R2				
18:45 - 19:45 YOGA	R2	19:30 - 20:30 YIN YOGA	R2	20:00 - 21:00 YOGA	R2	19:00 - 19:45 RÜCKEN & STRETCH	R1				
20:00 - 20:45 WIRBELSÄULE	R2			20:15 - 21:00 QI GONG	R1	19:00 - 19:45 FATBURNER WORKOUT	R2				

Für alle Kurse ist Anmeldung (ab 1 Woche vorher) erforderlich



Rehasport geeignet

R1 = Kursraum 1

R2 = Kursraum 2

FA = Functinal -Arena (oben)