

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 entfällt PILATES 13./20./27.08	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 entfällt am 12.08	R2	08:30 - 09:15 WIRBELSÄULE (August R1)	R2	9:30 - 10:15 KNIE & HÜFTE	R1		
09:30 - 10:15 WIRBELSÄULE	R1	09:30 - 10:15 FASZIENTRAINING	R2	09:30 - 10:15 WIRBELSÄULE 10:45 - 11:30	R1	09:30 - 10:15 STEH- & SITZGYMNASTIK	R1	9:30 - 10:15 RÜCKEN FIT	R2		
09:30 - 10:15 entfällt im Juli RÜCKEN FUNCTIONAL ZIRKEL		10:30 - 11:15 STEH- & SITZGYMNASTIK	R1	10:30 - 11:15 YOGA AUF DEM STUHL	R1	10:30 - 11:15 AKTIV & GESUND	R1	10:30 - 11:15 entf. 17,24,31.07 PILATES FÜR DEN RÜCKEN	R1	10:30 - 11:25 SPINNING	R1
10:30 - 11:15 KNIE & HÜFTE	R1	10:30 - 11:15 WIRBELSÄULE	R2					10:30 - 11:30 YIN YOGA	R2	10:30 - 11:15 FATBURNER WORKOUT	R2
10:30 - 11:15 WIRBELSÄULE	R2							11:45 - 12:45 YIN YOGA	R2	11:35 - 12:05 BAUCHEXPRESS	R2
11:30 - 12:15 YOGA AUF DEM STUHL	R1							2. Yin Yoga findet erst statt, wenn der erste Kurs voll ist! Mindestteilnehmerzahl 6			
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			19:00 - 19:45 BBP	R2	19:00 - 19:45 RÜCKEN & STRETCH	R1				
18:45 - 19:45 YOGA	R2	19:30 - 20:30 YIN YOGA	R2	20:00 - 21:00 YOGA	R2	19:00 - 19:45 FATBURNER WORKOUT	R2				
20:00 - 20:45 WIRBELSÄULE	R2										

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



Rehasport geeignet

R1 = Kursraum 1

R2 = Kursraum 2

FA = Functinal -Arena (oben)