

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

FITNESS – Kursraum 1

CYCLING – Kursraum 2

FITNESS – Kursraum 1

CYCLING – Kursraum 2

FITNESS – Kursraum 1

CYCLING – Kursraum 2

FITNESS – Kursraum 1

CYCLING – Kursraum 2

FITNESS – Kursraum 1

9.30 - 10.35
Powermix

9.30 - 10.15
Bauch-
Beine-Po

9.00 - 10.15
BODYPUMP

8.30 - 9.15
Reha-Kurs

10.35 - 11.00
Faszientraining

10.15 - 11.00
Gesunder
Rücken

10.20 - 11.05
Kraft, Geist und Seele

10.00 - 10.30
Fitness HIIT Mix

14.00 - 14.45
Reha-Kurs

16.45 - 17.25
Bauch-Beine-Po

18.00 - 18.45
Rücken

17.00 - 18.00
ZUMBA

17.15 - 18.15
Yoga

17.00 - 18.20
Body Workout

17.30 - 18.15
Gesunder Rücken

18.45 - 19.15
Faszien

18.15 - 19.00
Functional
Power

18.30 - 19.45
BODYPUMP

18.00 - 19.00
Cycling

18.20 - 19.05
Step/Aerobic

19.15 - 20.00
Pilates

19.00 - 19.45
Ballance

*Ballance 14-tägig
gerade Woche /
Qigong 14-tägig
ungerade Woche*

18.40 - 19.00
Bauch

19.15 - 20.30
BODYPUMP

Kleiner Kursraum
19.15 - 20.15
Cycling

19.15 - 20.15
Quigong



■ Kräftigung
 ■ Rücken & Entspannung
 ■ Ausdauer
 ■ Trainingsfläche
 ■ Reha-Kurs

Hinweis: Ein Kurs, der über einen Zeitraum von 4 Wochen von weniger als 4 Teilnehmern besucht wird, kann aus dem Programm genommen bzw. durch ein neues Angebot ersetzt werden.