Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15–10:00 Wirbelsäulengymnastik	9:15–10:00 BodyGrip®	09:15–10:15 Pilates	09:15–10:00 Bauch-Beine-Po	09:15–10:15 Radfahren CardioGX	10:00–11:00 BodyGrip®	10:00–11:00 Bodyforming
	10:15–11:00 Five Rücken- & Gelenkgymnastik	10:45–11:15 Funktional-Zirkel FunctionalArea	10:15–11:00 Faszientraining	11:00–11:30 Funktional-Zirkel FunctionalArea	11:30–12:30 myline® 8-Wochen- Abnehmkurs (seit 10.10.26)	
		11:15–11:30 Bauch express	11:15–12:00 Reha-Sport			
		11:45–12:30 Reha-Sport	12:15–13:00 Reha-Sport			
17:00–17:30 Funktional-Zirkel Functional Area	15:00–15:45 Reha-Sport		15:00–15:45 Reha-Sport			
17:30–17:45 Bauch express		18:00–19:00 BodyGrip®	16:00–16:45 Reha-Sport	17:00–18:00 Radfahren CardioGX		
18:00–18:50 ZUMBA	18:00–19:00 Radfahren CardioGX	19:15–20:00 Pilates	18:00–18:45 Five Rücken-& Gelenkgymnastik	18:15–19:15 Yoga		
19:00–19:50 Wirbelsäulengymnastik/ Faszien	19:15–20:00 Bodyforming	20:15–21:00 Reha-Sport	19:00–20:00 BodyGrip®			



Ausdauer verbessern | Rücken- und Gelenke | Vitalität steigern | Figur + Abnehmen | Muskeln stärken/aufbauen

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS