

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 Galerie	10:30–11:30 BodyGrip®	10:30–11:30 Bodyforming
	10:15–11:00 Five Rücken- & Gelenkgymnastik	11:00–11:30 Funktional-Zirkel FunctionalArea	10:15–11:00 Faszientraining	11:00–11:30 Funktional-Zirkel FunctionalArea		
		11:30–11:45 Core-Training	11:15–12:00 Reha-Sport			
17:00–17:30 Funktional-Zirkel Functional Area	15:00–15:45 Reha-Sport	11:45–12:30 Reha-Sport	15:00–15:45 Reha-Sport			
17:30–17:45 Core-Training		18:00–19:00 BodyGrip®	16:00–16:45 Reha-Sport	17:00–18:00 Radfahren CardioGX Galerie		
18:00–18:50 ZUMBA	18:00–19:00 Radfahren CardioGX Galerie	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