Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Rückenfitness 09.15 - 10.00 Kursraum 1	Rehasport 09.15 - 10.00 Kursraum 2	Präventives Muskeltraining 09.00 - 10.00 Kursraum 2	Rehasport 09.15 - 10.00 Kursraum 1	Fit ins Wochenende 09.15 - 10.00 Kursraum 1	Kursspezial (siehe Extra-Aushang)
Yoga 10.15 - 11.15 Kursraum 1 / zoom	Dehn-& Faszienkurs 10.30 - 11.30 Kursraum 1	Hüfte Knie 09.15 - 09.45 Kursraum 1	Rückenzirkel 10.30 - 11.15 Kursraum 1	Rehasport 10.30 - 11.15 Kursraum 1	
Rehasport 11.30 - 12.15 Kursraum 1	Rückenfitness 10.15 - 11.00 Kursraum 1	Beckenboden 09.50 - 10.15 Kursraum 1	Rehasport 16.15 - 17.00 Kursraum 1	Rehasport 11.30 - 12.15 Kursraum 1	
Rehasport 12.30 - 13.15 Kursraum 1	Herzsport 16.00 - 17.00 Kursraum 1	Dehn Dich schmerzfrei 10.30 - 11.00 Kursraum 2	Rehasport 17.15 - 18.00 Kursraum 1	Rehasport 17.30 - 18.15 Kursraum 1	
Pilates 16.15 - 17.05 Kursraum 1 / zoom	Rehasport 17.00 - 17.45 Kursraum 1	Herzsport 10.30 - 11.30 | 11.30 - 12.30 Kursraum 1	Funktionelles Training 17.30 - 18.15 Kursraum 2	Rücken Bauch 18.30 - 19.15 Kursraum 1	
Dehn Dich schmerzfrei 17.15 - 17.45 Kursraum 1 / zoom	Fat Burner Training 18.00 - 18.30 Kursraum 1	Beckenboden 17.45 - 18.15 Kursraum 2	TRX/ Schlingentraining 18.30 - 19.00 Kursraum 2		
Funktionelles Training 18.15 - 19.00 Kursraum 1	Sixpack 18.40 - 19.10 Kursraum 1	Langhanteltraining 17.30 - 18.15 Uhr Kursraum 1			
Functional Fit 19.15 - 19.45 Kursraum 2	Dehn- und Faszienkurs 18.30 - 19.30 Kursraum 2	Pilates 18.30 - 19.15 Kursraum 1			
Yoga 19.15 - 20.15 Kursraum 1 / zoom		Fitnessboxen 18.30 - 19.15 Kursraum 2			
		Zumba 19.30 - 20.15 Kursraum 1			



INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS