

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-09:45 Rücken / Bauch	09:00-09:45 Pilates	09:00-09:45 Rücken / Bauch	09:00-09:45 Pilates	09:00-09:45 Fit ins Wochenende		
10:00-10:30 Faszienfit	10:00-10:30 Functional INJOY Arena		10:00-10:30 Faszienfit			10:00-10:40 Special Mix verschiedene Kurse
	11:00-11:45 Rehasport		11:30-12:15 Rehasport			
15:00-15:45 Rehasport						
17:30-18:15 Rückenfit	17:45-18:30 Trampolin	17:00-17:45 Rehasport	17:00-17:45 Ganzkörper Workout	17:00-17:45 Trampolin		
18:00-18:30 Functional INJOY Arena	18:45-19:30 TRX	18:00-18:30 Functional INJOY Arena	18:00-19:00 Langhantel	18:00-18:45 Rücken / Bauch		
18:30-19:15 Zumba						
19:00-19:45 Spinning	19:45-20:15 Mobility	19:00-19:30 Faszienfit	19:15-20:00 Ajambow (mit Wasserstab)	19:00-19:45 Spinning		
19:30-20:30 Yoga						



■ Beweglichkeit
 ■ Abnehmen und Figurtraining
 ■ Muskeltraining
 ■ Herz- und Kreislauftraining, Ausdauer
 ■ Rücken, Haltung und Beweglichkeit