

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
Rückenfitness 09.30 – 10.15 Kursraum 1	Rehasport 08.30 – 09.15 Kursraum 2	Einsteiger-Yoga 09.15 – 10.15 Kursraum 1	Beckenboden 08.30 – 09.00 Kursraum 1	Rückenfitness 08.30 – 09.15 Kursraum 1	Kurs-Highlights (je nach Aushang)
Beckenboden 10.30 – 11.00 Kursraum 1	Radtraining 09.30 – 10.30 Kursraum 2	Tanz dich fit 10.30 – 11.20 Kursraum 1	Herzsport 09.30 – 10.30 Kursraum 1	Yoga 09.30 – 10.30 Kursraum 1	
Fußwohl 11.00 – 11.20 Kursraum 1	Dehn dich schmerzfrei 09.30 – 10.00 Kursraum 1	Rehasport 14.30 – 15.15 Kursraum 1	Fit im Tuch 09.30 – 10.30 Kursraum 2	Hüfte Knie 09.30 – 10.00 Kursraum 2	
				Rehasport 10.15 – 11.00 Kursraum 2	
Pilates 17.00 – 17.50 Kursraum 1	Po Fit 16.30 – 16.55 Kursraum 1	Bauch pur 16.30 – 16.55 Kursraum 1	Tanz dich fit 17.00 – 17.50 Kursraum 1	Functional Training 17.00 – 17.45 Kursraum 2	
Rückenfitness 18.00 – 18.50 Kursraum 1	Rundum Fit 17.00 – 17.50 Kursraum 1	Functional Training 17.00 – 17.45 Kursraum 2	Yoga 18.00 – 19.20 Kursraum 1 / zoom		
Muskelmix 18.00 – 18.50 Kursraum 2	Rehasport 17.00 – 17.45 19.30 – 20.15 Kursraum 2	Fit im Tuch 18.00 – 19.00 Kursraum 2	Wellnessradeln 18.00 – 18.45 Kursraum		
Huller dich fit 19.00 – 19.50 (ungerade Woche) Kursraum 1	Zumba 18.00 – 18.50 Kursraum 1	Radtraining 19.30 – 20.30 Kursraum 2	Radtraining 19.00 – 20.00 Kursraum 2		
Step Aerobic 19.00 – 19.50 (gerade Woche) Kursraum 1	Yoga 18.00 – 19.15 Kursraum 2 / zoom				
Radtraining 19.15 – 20.15 Kursraum 2	Langhantel Training 19.00 – 20.00 Kursraum 1				

