

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Kursraum 1

09:00 - 10:00 Uhr Dance NEU		09:00 - 10:00 Uhr Langhanteltraining	09:00 - 10:00 Uhr REHaktiv Alle Indikationen	09:00 - 10:00 Uhr Step NEU		
10:00 - 11:00 Uhr Body Workout	10:00 - 11:00 Uhr REHaktiv Rückenfitness	15:30 - 16:30 Uhr MAMA-KIND- WORKOUT NEU	10:00 - 11:00 Uhr Jumping Fitness®	10:00 - 11:00 Uhr Faszientraining	11:00 - 12:00 Uhr Special (s. Aushang)	
17:00 - 18:00 Uhr REHaktiv Rückenfitness	11:00 - 12:00 Uhr REHaktiv Orthopädie	16:30 - 17:30 Uhr REHaktiv Orthopädie	11:00 - 12:00 Uhr REHaktiv Pilates	16:30 - 17:30 Uhr REHaktiv Diabetes und Adipositas	12:00 - 13:00 Uhr Body Workout	
18:00 - 19:00 Uhr HOT IRON®		17:30 - 18:30 Uhr REHaktiv Orthopädie	18:00 - 19:00 Uhr Fit-Mix & Step	17:30 - 18:30 Uhr REHaktiv Orthopädie		
19:00 - 20:00 Uhr Zumba Fitness®	18:00 - 19:00 Uhr Body & Balance	18:30 - 19:30 Uhr Strong by Zumba® NEU	19:00 - 20:00 Uhr HOT IRON®			
20:00 - 21:00 Uhr Jumping Fitness®	19:00 - 20:00 Uhr deepWORK®	19:30 - 20:30 Uhr Yoga	20:00 - 21:00 Uhr Jumping Fitness®			

Kursraum 2 (Anmeldung erforderlich)

19:00 - 20:00 Uhr Indoor Cycling		10:15 - 11:15 Uhr Indoor Cycling	19:00 - 20:00 Uhr Indoor Cycling	09:00 - 10:00 Uhr Indoor Cycling		10:30 - 11:30 Uhr Indoor Cycling
-------------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------------

🔊 = Verwendung GEMA-freier Musik

● Gesundheit & Entspannung

● Mutter mit Kind

● Kräftigung

● Reha-Kurs (nur mit KV56)

● Herz-Kreislauf-Kurs