

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00 - 10:00 GESUNDHEITS- GYMNASTIK	9:00 - 10:00 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	<b>NEU</b> 09:00 - 09:45 SLASHPIPE	9:00 - 10:00 BODYFORMING	8:45 - 9:45 DBANDS STABI
9:00 - 10:00 PUMPING IRON FUNCTIONAL	10:00 - 10:45 RehaVitalisPlus	10:00 - 11:00 FIVE GYMNASTIK	10:00 - 10:45 RehaVitalisPlus	10:00 - 11:00 LD YOGA
17:15 - 18:15 POWER DISC	17:00 - 17:45 RehaVitalisPlus	<b>NEU</b> 17:30 - 17:50 Bauchkiller	17:00 - 17:45 RehaVitalisPlus	17:00 - 18:00 FASZIEN- MOBILITY
18:00 - 19:00 PUMPING IRON BAUCH BEINE PO	<b>NEU</b> 18:00 - 18:45 SLASHPIPE	18:00 - 19:00 LD YOGA	18:00 - 18:45 JUMPING	18:15 - 19:00 DBANDS STABI SKI-GYMNASTIK
18:30 - 19:15 RehaVitalisPlus	18:00 - 19:00 PUMPING IRON H.I.I.T	19:00 - 19:45 RehaVitalisPlus	18:00 - 19:00 BODYWEIGHT TRAINING	
18:30 - 19:30 LD YOGA	19:15 - 20:15 INDOOR CYCLING	19:15 - 20:00 DBANDS BOXEN	19:00 - 20:00 INDOOR CYCLING	

- Stabi- und Haltungs-  
training
- Kurse für Beweglichkeit  
und Körperwahrnehmung
- Kurse für mehr Kraft  
und Ausdauer
- Intensiv-Kurse für mehr  
Kraft und Ausdauer

Kursplanänderungen sind möglich! An Feiertagen finden keine Kurse statt.