

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00 - 10:00 GESUNDHEITS- GYMNASTIK	9:00 - 10:00 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	9:00 - 10:00 BODYFORMING	09:00 - 10:00 POWER DISC	10:00 - 11:10 LD YOGA
	09:00 - 10:00 INDOOR CYCLING	10:00 - 11:00 FIVE GYMNASTIK	10:15 - 11:00 RehaVitalisPlus	
	10:15 - 11:00 RehaVitalisPlus	11:15 - 12:00 RehaVitalisPlus		
17:15 - 18:15 POWER DISC	17:00 - 17:45 RehaVitalisPlus	17:30 - 17:50 Bauchkiller	15:30 - 16:15 RehaVitalisPlus	17:30 - 17:50 Bauchkiller
18:00 - 19:00 PUMPING IRON BAUCH BEINE PO	18:00 - 19:00 PUMPING IRON H.I.I.T	18:00 - 18:45 JUMPING	17:00 - 17:45 RehaVitalisPlus	18:00 - 19:00 INDOOR CYCLING
18:30 - 19:15 RehaVitalisPlus		19:00 - 19:45 RehaVitalisPlus	18:00 - 19:00 BODYWEIGHT TRAINING	
18:30 - 19:40 LD YOGA				

- 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.