










	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Gruppenfitnessraum	9:00 – 10:00 Rückengymnastik	9:00 – 10:00 Rückengymnastik	9:00 – 10:00 Rückengymnastik	9:00 – 10:00 Rehatraining	9:00 – 10:00 Rückengymnastik	
	10:00 – 11:00 Ganzkörpertraining	10:00 – 10:45 Rehatraining	10:00 – 11:00 Pilates	10:00 – 11:00 Rückengymnastik	10:00 – 11:00 Rückengymnastik	
					11:00 – 12:00 Pilates	11:00 – 12:00 Rückengymnastik
	16:30 – 17:30 Yoga		17:15 – 18:00 Rehatraining	17:45 – 18:30 Rehatraining	17:00 – 18:00 	
	17:30 – 18:30 Bauch-Beine Po Gymnastik	18:00 – 19:00 Indoor Cycling	18:00 – 19:00 Rückengymnastik	18:30 – 19:30 Rückengymnastik	18:00 – 19:00 Rückengymnastik	
	18:30 – 19:30 Zumba	19:00 – 20:00 	19:00 – 20:00 	19:30 – 20:30 		
	19:30 – 20:15 Rehatraining	20:00 – 21:00 Step Einsteiger				
Seminar- raum		18:00 – 19:00 Fitness-Führerschein				

Gesunder Rücken 
 Gesundes Abnehmen 
 Muskeltraining/Figurtraining 
 Dehnung/Entspannung 
 Geschlossener Kurs 

Fühl Dich NEU

