



Kursanmeldung ist Pflicht, s. bitte Rückseite!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum	Trainingsbereich	Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum/ Spinningraum
8:15-9:00 Reha-Sport								8:15-9:00 Reha-Sport		Samstagskurse vom 14.10.24 bis 31.03.2025
9:15-10:00 Pilates Ronald		9:15-10:00 Gesunder Rücken Susi		09:15-10:15 Kraft-Aktiv §20 Maxi		9:15-10:00 Reha-Sport			09:15-10:15 Spinning Maxi	
10:00-11:00 Full Body Workout Ronald		10:15-11:00 Reha-Sport		10:15-11:00 Reha-Sport		10:15-11:15 Power Yoga Susi		10:15-11:15 Bauch-Beine- Po Susi		
										15:30 – 16:30 Power Yoga Susi
17:00-17:45 Reha-Sport/ Funktions- training		17:15-18:00 Reha-Sport		17:30-18:15 Reha-Sport/ Funktions- training				16:30-17:15 Reha-Sport/ Funktions- training		16:35 – 17:35 Work & Spinn Susi
17:45-18:45 Kraft-Aktiv §20 Mirza		18:15-18:30 Six-Pack Susi				17:45-18:30 Gesunder Rücken Christina		17:30-18:30 Yoga Ronald		
18:45-19:45 Pump-it Mirza	18:30-19:30 Spinning Maxi	18:30-19:30 Power Bodystyle Susi		18:45-19:45 Yoga Robert	18:30-19:30 Spinning Erika		18:30-19:30 Functional Gruppen- Training Maxi	18:30-19:30 Full Body Workout Ronald		

Öffnungszeiten: Mo-Fr 08:00-22:00 Uhr, Sa 10:00-20:00 Uhr, So 09:00-18:00 Uhr, **Feiertage siehe Sonderöffnungszeiten Homepage**