

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum	Outdoor-Bereich	Kursraum	Outdoor-Bereich	Kursraum	Outdoor-Bereich	Kursraum	Outdoor-Bereich	Kursraum	Outdoor-Bereich
		10.00 – 11.00 Reha+		9.00 – 9.45 Faszien Workout		9.00 – 10.00 Yin Yoga		9.00 – 9.45 HIIT	
10.00 – 10.45 Body Zirkel		11.00 – 12.00 Reha+		10.00 – 10.45 Starker Rücken			10.00 – 11.00 Outdoor Fit		
								16.00 – 16.30 Bauch weg	
16.30 – 17.30 Hip Hop Kids		17.00 – 18.00 Reha+				17.15 – 18.00 Langhantel Workout			
18.00 – 19.00 Indoor Cycling		18.00 – 19.00 Reha+	18.30 – 19.15 Outdoor Tabata	17.30 – 18.15 Bellicon Jumping Health	18.00 – 19.00 Outdoor Fit	18.15 – 19.10 Yoga / Pilates MIX	18.30 – 19.30 Outdoor Fit	18.30 – 19.30 Indoor Cycling	
19.30 – 20.30 Hip Hop Dance		19.15 – 20.00 Zumba / Dance		19.15 – 20.00 Faszien Workout		19.15 – 20.00 Starker Rücken			

Alle Kurse sind auch über eine 10er Karte oder Kurs-Mitgliedschaft nutzbar!

Reha+ = Nur mit gültiger Rehabilitationsbescheinigung