

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			8.15 – 9.15 Yin Yoga	
9.00 – 9.45 Body Workout	10.00 – 11.00 Reha+		9.30 – 10.15 Starker Rücken	9.00 – 9.45 HIIT
	11.00 – 12.00 Reha+		10.30 – 11.15 Jumping Neu ab Mitte Oktober	
16.30 – 17.30 Hip Hop Kids 6 – 10 Jahre	17.00 – 18.00 Reha+	17.00 – 17.45 Faszien Workout	17.00 – 18.00 § 20 Kurs *	16.00 16.30 Bauch weg
18.00 – 19.00 Indoor Cycling	18.00 – 19.00 Reha+	18.00 – 18.45 Body Zirkel	18.15 – 19.00 Tabata	17.00 – 18.00 Hip Hop Dance
19.30 – 20.15 Jumping Neu ab Mitte Oktober	19.15 – 20.00 Zumba / Dance	19.00 – 20.00 Indoor Cycling	19.15 – 20.00 Starker Rücken	

§ 20 Kurs = Primärpräventionskurs von gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Bitte aktuellen Aushang beachten. Verschiedene Schwerpunkte.

Hip Hop Kids = Als 10er Karte buchbar!

Reha+ = Nur mit gültiger Rehabilitationsbescheinigung