

















































# Unser Kursplan

Stand Februar 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:45 Uhr / 55 Min. <b>Pilates</b> 			09:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 			
09:45 Uhr / 30 Min. <b>Full Body H.I.I.T. Express</b> 		09:45 Uhr / 55 Min. <b>Rückenfitness</b> 	10:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 	09:00 Uhr / 55 Min. <b>Spinning</b> 		10:00 Uhr / 55 Min. <b>Iron Power</b> 
10:15 Uhr / 30 Min. <b>Stretch &amp; Relax</b> 		11:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 		10:00 Uhr / 55 Min. <b>Bodystyling meets Yoga</b> 		11:15 Uhr / 55 Min. <b>Spinning</b> 
11:00 Uhr / 55 Min. <b>Rückenfitness</b> 		12:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 		11:00 Uhr / 55 Min. <b>Trampolin Fit</b> 		
11:00 Uhr / 30 Min. <b>Human-Sports-Circuit</b> 			11:00 Uhr / 30 Min. <b>Human-Sports-Circuit</b> 			
14:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 			15:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 			
15:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 	16:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 		16:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 			
16:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 	17:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 		17:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 	17:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 		
17:00 Uhr / 55 Min. <b>Trampolin Fit</b> 	18:00 Uhr / 30 Min. <b>Cross Workout</b> 	17:00 Uhr / 55 Min. <b>Pilates</b> 	18:00 Uhr / 55 Min. <b>Rückenfitness</b> 	18:00 Uhr / 45 Min. <b>Reha Sport**</b> 		
18:00 Uhr / 55 Min. <b>Rückenfitness</b> 	18:15 Uhr / 55 Min. <b>Spinning Fortgeschritten</b> 	18:00 Uhr / 55 Min. <b>Trampolin Fit</b> 	18:15 Uhr / 90 Min. <b>Spinning</b> 	18:00 Uhr / 30 Min. <b>Spinning Express</b> 		
18:15 Uhr / 55 Min. <b>Spinning</b> 	18:30 Uhr / 30 Min. <b>Bauchexpress</b> 	19:00 Uhr / 55 Min. <b>Full Body H.I.I.T</b> 	19:00 Uhr / 55 Min. <b>Bodystyling</b> 	18:30 Uhr / 30 Min. <b>Human-Sports-Circuit</b> 		
19:15 Uhr / 90 Min. <b>Vinyasa-Yoga</b> * 	19:00 Uhr / 55 Min. <b>Rückenfitness</b> 	20:00 Uhr / 55 Min. <b>Balance Power</b> 		 Kursraum		* Zubuchbar
	19:15 Uhr / 55 Min. <b>Spinning Einsteiger</b> 			 Spinningraum		** Mit ärztl. Verordnung
				 Trainingsfläche		Yoga-Pilates-Personaltrainingszentrum