

MONTAG

08:00 – 22:00

8:45 - 9:30

*

Wirbelsäule

9:45 - 10:45

Hot Iron®
Siehe Aushang

11:00 – 11:45

*

Wirbelsäule

DIENSTAG08:00 – 13:00
15:00 – 22:00

9:00 - 10:15

**

Yoga

18:05 - 18:55

*

Pilates

19:00 – 20:00

**

Zumba®

20:05 - 20:50

Reha-Sport

MITTWOCH

08:00 – 22:00

8:45 - 9:30

*

Wirbelsäule

9:40 - 10:25

Reha-Sport 1

10:35 - 11:20

Reha-Sport 2

17:30 - 18:30

Hot Iron®
Siehe Aushang

19:00 – 20:30

**

Physio-Flow-Yoga

DONNERSTAG08:00 – 13:00
15:00 – 22:00

10:15 - 11:00

*

Wirbelsäule

17:30 - 18:40

*

Yoga

18:45 - 19:45

*

Functional Training

FREITAG

08:00 – 21:30

9:00 - 09:45

*

Wirbelsäule

10:00 - 11:15


*

Yoga


18:30 – 19:30

Hot Iron®
Siehe Aushang**SAMSTAG**09:00 – 13:00
15:00 – 19:00**SONNTAG**

15:00 – 20:00

LEGENDE:
 RÜCKEN / BODY & MIND

 FIGUR / KRAFT

 HERZ-KREISLAUF

* für Alle

** für Fortgeschrittene

*** mit ärztl. Verordnung

Feiertags findet
keine Gymnastik statt**TEILNEHMERZAHL-BEGRENZUNG LAUT AUSHANG**

18:10 - 18:40

*

Bauch Aktiv

18:50 – 19:50

Hot Iron®
Siehe Aushang

FITNESS & GESUNDHEIT