

MONTAG

08:00 – 22:00

DIENSTAG08:00 – 13:00
15:00 – 22:00**MITTWOCH**

08:00 – 22:00

DONNERSTAG08:00 – 13:00
15:00 – 22:00**FREITAG**

08:00 – 21:30

SAMSTAG09:00 – 13:00
15:00 – 19:00**SONNTAG**

15:00 – 20:00

8:45 - 9:30
*

Wirbelsäule

9:00 - 10:15
**

Yoga

8:45 - 9:30
*

Wirbelsäule

9:00 - 09:45
*

Wirbelsäule

9:45 - 10:45

Hot Iron®
Siehe Aushang9:40 - 10:25

Reha-Sport 1

10:15 - 11:00
*

Wirbelsäule

10:00 - 11:15
*

Yoga

11:00 – 11:45
*

Wirbelsäule

10:35 - 11:20

Reha-Sport 2

TEILNEHMERZAHL-BEGRENZUNG LAUT AUSHANG18:15 - 18:45
*

Bauch Aktiv

18:05 - 18:55
*

Pilates

17:30 - 18:30

Hot Iron®
Siehe Aushang

19:00 – 20:00

Hot Iron®
Siehe Aushang19:00 – 20:00
**

Zumba®

19:00 – 20:30
**

Physio-Flow-Yoga

18:30 - 19:45
*

Yoga

18:30 – 19:30

Hot Iron®
Siehe Aushang20:05 - 20:50

Reha-Sport

LEGENDE:

RÜCKEN / BODY & MIND

FIGUR / KRAFT

HERZ-KREISLAUF

* für Alle

** für Fortgeschrittene

*** mit ärztl. Verordnung

Feiertags findet
keine Gymnastik statt