MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00 – 22:00	08:00 – 13:00 15:00 – 22:00	08:00 – 22:00	08:00 – 13:00 15:00 – 22:00	08:00 – 21:30	09:00 – 13:00 15:00 – 19:00	15:00 – 20:00
8:45 - 9:30 * Wirbelsäule	9:00 - 10:15 ** Yoga	8:45 - 9:30 * Wirbelsäule	09:00 – 10:00 * Indoor Cycling	9:00 - 09:45 * Wirbelsäule		
9:45 - 10:45 Hot Iron® *Siehe Aushang*		9:40 - 10:25 *** Reha-Sport 1	10:15 - 11:00 * Wirbelsäule	10:00 - 11:15 * Yoga	17:00 – 18:00 * Surprise	
11:00 – 11:45 * Wirbelsäule		10:35 - 11:20 *** Reha-Sport 2				
18:15 - 18:45 * Bauch Aktiv	18:05 - 18:55 * Pilates	17:30 - 18:30 Hot Iron® *Siehe Aushang*				
19:00 – 20:00 Hot Iron® *Siehe Aushang*	19:00 – 20:00 ** Zumba®	19:00 – 20:30 ** Physio-Flow-Yoga	18:30 - 19:45 * Yoga	18:30 – 19:30 Hot Iron® *Siehe Aushang*		
	20:05 - 20:50 *** Reha-Sport		20:00 – 21:00 * Indoor Cycling			

TEILNEHMERZAHL-BEGRENZUNG LAUT AUSHANG

LEGENDE:

- RÜCKEN / BODY & MIND
- FIGUR / KRAFT
- HERZ-KREISLAUF
- * für Alle
- ** für Fortgeschrittene
- *** mit ärztl. Verordnung

Feiertags findet keine Gymnastik statt

Gültig ab November 2026

ww.life-fitness-gesundheit.de | Bachmairweg 28 | 83700 Weißach | Tel. 08022 / 2034

life FITNESS & GESUNDHEIT