

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:15 Reha	09:00 - 10:00 fit.MAMA ***	08:30 - 09:15 Reha		08:30 - 09:15 Reha	
09:30 - 10:00 Rückenzirkel		09:30 - 10:00 Rücken aktiv	09.00 - 09:45 Ballance-Methode*	09:30 - 10:00 Step Aerobic	10:45 - 11:30 Tabata
10:00 - 10:45 Pilates	09:30 - 10:00 Bewegter Zirkel	10:15 - 10:45 Ballance Basic	10:00 - 10:30 Rückenzirkel	10:15 - 11:15 Yoga	
11:00 - 11:30 Power dich aus	10:30 - 11:15 Reha	11:00 - 12:00 Yoga	10:45 - 11:30 Reha	11:15 - 11:45 Starke Mitte	Sonntag
				15:00 - 15:45 Reha	11.30 - 12.30 Wechselndes Kursangebot
17:00 - 17:45 Reha	17:00 - 17:45 Reha		17:30 - 18:00 Bewegter Zirkel	Öffnungszeiten mit dem Chip täglich: 06:00 - 22:00 Uhr <u>Trainerzeiten:</u> Mo: 08:00 - 21:00 Uhr Di / Do: 08:00 - 12:00 & 16:00 - 20:30 Uhr Mi: 08:00 - 20:30 Uhr Fr: 08:00 - 18:00 Uhr Sa: 10:00 - 13:00 Uhr So: 11:00 - 13:00 Uhr Termine auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich * Präventionskurs Ballance Themenkurs mit Zuzahlung *** wechselnder Präventionskurs	
	18:00 - 18:30 Rückenzirkel	17:30 - 18:15 Reha	18:00 - 18:45 fit .MAMA ***		
18:30 - 19:10 Step -Aerobic	18:45 - 19:30 Langhantel	19:00 - 20:00 Zumba	18:45-19:30 Bodystyling/ Aerobic		
19:15 - 19:45 Pilates					
19:45 - 20:30 Yoga	19:45 - 20:30 Ballance-Methode*				

Weitere Kurse, Workshops, Infos, Aktionen etc: siehe Aushänge, Homepage usw: