


















GYMNASTIK - GROUP FITNESS - KURSPLAN

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Wochenende
Stretching 9.15 h		Fit-Gymnastik 9.30 h		WS-Gymnastik 9.15 h		WS-Gymnastik 9.15 h		Fit-Gymnastik 9.15 h		WORKSHOP s. Aushang
	Ws-Gym Reha 10.15 h	WS-Gymnastik 10.15 h		Ws-Gym Reha 10.00 h		Ws-Gym Reha 10.00 h		Best Age 10.15 h		
Parkinson-Gym 11.00 h		Best Age 11.00 h	Arthrose-TEP-Fit 11.00 h	Ws-Gym Reha 11.15 h	Nacken-Gym 11.00 h	Ws-Gym Reha 11.15 h	Osteoporose-Gym 11.00 h	Krebsnachsorge 11.00 h	NEU Kettlebell Functional Training 	Bauch-Beine-Po
Schlaganfall-Gym 12.30 h		WS-Gymnastik 12.30 h	Arm-Schulter-WS 12.00 h		Osteoporose-Gym 12.00 h					Bauch-Beine-Po
		Fitness for Teens 15.00 h		Fitness for Teens 15.00 h		Wirbelix 15.00 h				Fatburner
Pilates 16.30 h		WS-Gymnastik 16.45 h				WS-Gymnastik 16.15 h				Fit-Gymnastik
BOP 17.15 h		WS-Gym Reha 17.00 h		Mental Balance 17.30 h	Fatburner 17.15 h	WS-Gym Reha 17.00 h	Gefäß-Gym 17.00 h	WS-Gym Reha 17.00 h		Iron Power
 Spinning 18.15 h	WS-Gymnastik 18.00 h	 Spinning 18.00 h	Pilates & Yoga 18.15 h	Pilates & Yoga 18.00 h	WS-Gym Reha 18.00 h	 Spinning 18.00 h	WS-Gym Reha 18.15 h	 Spinning 18.00 h		Meditation
WS-Gymnastik 19.15 h	 DAK Gesundheit	WS-Gymnastik 19.00 h	3- Elemente Yoga 19.00 h	WS-Gym Reha 19.00 h	3- Elemente Yoga 19.00 h	WS-Gymnastik 19.00 h	 Techniker Krankenkasse Gesund in die Zukunft.			Mental Balance
	 Techniker Krankenkasse Gesund in die Zukunft.	 HUMANSPORT								 HUMANSPORT
Iron Power 20.00 h	 Techniker Krankenkasse Gesund in die Zukunft.			Iron Power 20.00 h	 ZUMBA FITNESS 19.45 h					Spinning
Informationen über Termine bzgl. weiterer Kurse und Workshops sowie Vorträge in der Woche bzw. am Wochenende erhalten Sie am Aushang.										
RELAX		REHA		YOGA		ZUMBA	 Techniker Krankenkasse Gesund in die Zukunft.	Rücken basic 	RückenCoaching 