

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag



FETTVERBRENNUNG/  
ABNEHMEN



MUSKELTRAINING/  
KRÄFTIGUNG/  
STRAFFUNG



GESUNDHEITSTRAINING



HERZ-KREISLAUF  
AUSDAUER



RÜCKEN &  
WIRBELSÄULE



ENTSPANNUNG &  
BEWEGLICHKEIT

### REHA

08:30 – 09:15

### Body Workout

09:30 – 10:30

### REHA

17:00 – 17:45

### Rücken Aktiv

17:45 – 18:30

### Bauch-Beine-Po

18:30 – 19:00

### Zumba

19:00 – 20:00

### REHA

09:00 – 09:45

### Gelenk Aktiv

10:00 – 10:30

### REHA

17:00 – 17:45

### HIT-Circle

18:00 – 18:30

### PMR

18:30 – 19:00

### Selbstverteidigung

19:00 – 20:00

### Rücken Aktiv

10:00 – 11:00

### Rücken Intensiv

17:30 – 18:00

### Stabilität

18:00 – 18:30

### Figur Kompakt

18:30 – 19:00

### Zumba

19:00 – 20:00

### HIT-Circle

10:00 – 10:30

### Balance

17:00 – 18:00

### Body-Fit

18:00 – 18:45

### Cycling

18:45 – 19:30

### Entspannung

19:30 – 20:00

### REHA

09:00 – 09:45

### Tischtennis

17:00 – 19:00

Unsere Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt