

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:00 - 10:00 Wirbelsäulen Gym	09:00 - 10:00 BOP	09:00 - 10:00 Rückenfit*	09:00 - 10:00 Wirbelsäulen Gym		
10:00 - 10:45 Orthop. Reha-Gym	10:00 - 10:45 Orthop. Reha-Gym	10:00 - 10:45 Orthop. Reha-Gym	10:00 - 10:45 Orthop. Reha-Gym	10:00 - 10:45 Orthop. Reha-Gym	11:00 - 12:00 Yoga
		18:00 - 18:50 Langhantel	18:00 - 18:50 Bodystyling		
18:00 - 18:50 Bodystyling	18:00 - 19:00 Zumba	18:00 Fitness - Boxen*	18:15 - 19:00 Orthop. Reha-Gym		Functional Training
18:15 - 19:00 Orthop. Reha-Gym	18:15* Functional Fitness	19:00 - 19:50 Fatburner & Core	19:00 - 19:50 Strong Back	18:00 - 18:50 Langhantel	Gesundheit
19:00 - 19:50 Fatburner & Core	19:15 - 20:15 Yoga	19:00 - 19:45 Orthop. Reha-Gym	19:00 20:00 Spinning*	19:00 - 19:30 Bauch&Rücken Express	Koordination
19:00 - 20:00 Spinning*	19:30 - 20:15 Orthop. Reha-Gym	18:45* Functional Fitness	19:15 Rückenfit*	19:00 - 20:00 Spinning*	Kraftausdauer
		19:45 Fitness - Boxen*			Orthop-Reha-Gym (mit ärztl. Verordnung)

* Vorzeitige Anmeldung am Check-In erforderlich!