

# Kursplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
09:15	<b>Rücken-Fit</b> Raum 1	09:15	<b>Step-Aerobic</b> Raum 1	09:15	<b>Rücken-Fit</b> Raum 1	09:00	<b>Langhantel</b> Raum 1 - 60 min	09:15	<b>Wirbels. -Gym.</b> Raum 1			09:00	<b>HATHA Yoga</b> Raum 2 - 90 min
09:15	<b>Kundalini Yoga</b> Raum 2 - 90 min			09:15	<b>Indoor Cycling</b> Raum 2			09:15	<b>Indoor Cycling</b> Raum 2				
09:15	<b>Indoor Walking</b> Raum 3												
10:15	<b>Body Workout</b> Raum 1 - 90 min	10:15	<b>Body Workout</b> Raum 1	10:15	<b>Bauchtraining</b> BMW - 15 min			10:15	<b>Pilates</b> Raum 2			10:15	<b>Sonntags-Joker</b> Raum 1
10:15	<b>Indoor Walking</b> Raum 3			10:15	<b>Body Workout</b> Raum 1	10:15	<b>Wellness</b> Raum 1	10:15	<b>Body Workout</b> Raum 1				
						10:15	<b>Indoor Walking</b> Raum 3	10:15	<b>Indoor Walking</b> Raum 3				
												11:15	<b>Indoor Cycling</b> Raum 2
								11:15	<b>50+ Fit</b> Raum 2				
										13:15	<b>Body Workout</b> Raum 1		
		16:15	<b>HATHA Yoga</b> Raum 2 - 90 min										
17:00	<b>Pilates</b> Raum 2									<b>Öffnungszeiten</b> Mo - Fr 08:30 - 22:00 Uhr Sa/ So/ Feiertag 10:00 - 18:00 Uhr  <b>Öffnungszeiten Sauna</b> Start: 30 Minuten nach Öffnung 30 Minuten vor Schließung  Training für Einsteiger geeignet Training für Fortgeschrittene geeignet Expertenkurs			
17:15	<b>Body Workout</b> Raum 1	17:15	<b>Body Workout</b> Raum 1	17:15	<b>Body Workout</b> Raum 1	17:15	<b>Langhantel</b> Raum 1						
18:15	<b>Step-Aerobic</b> Raum 1	18:15	<b>Aerobic</b> Raum 1	18:15	<b>Dance Step</b> Raum 1	18:15	<b>Step-Aerobic</b> Raum 1	18:15	<b>Indoor Cycling</b> Raum 2				
18:15	<b>Indoor Cycling</b> Raum 2	18:15	<b>BODYART</b> Raum 2			18:15	<b>Rücken-Fit</b> Raum 2	18:15	<b>Calisthenics</b> Raum 1				
		18:15	<b>Indoor-Walking</b> Raum 3	18:15	<b>Indoor Walking</b> Raum 3	18:15	<b>Indoor Walking</b> Raum 3						
19:15	<b>Fighting Fit</b> Raum 1	19:15	<b>Body Cross</b> Raum 1	19:15	<b>Indoor Cycling</b> Raum 2	19:15	<b>Kundalini Yoga</b> Raum 2 - 90 min	19:15	<b>Mobility</b> Raum 1				
		19:15	<b>Pilates</b> Raum 2		<b>Zumba</b> Raum 1	19:15	<b>Functional</b> Raum 1						



# Kursplan Reha-Sport

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
		10:15	Reha Sport* Raum 1										
11:15	Reha Sport* Raum 1	11:15	Reha Sport* Raum 1	11:15	Reha Sport* Raum 1	11:15	Reha Sport* Raum 1	11:15	Reha Sport* Raum 1				
				12:15	Reha Sport* Raum 1								
13:15	Reha Sport* Raum 1			13:15	Reha Sport* Raum 1								
								16:15	Reha Sport* Raum 2				
				17:15	Reha Sport* Raum 2	17:15	Reha Sport* Raum 2			<b>Öffnungszeiten</b>  Mo - Fr                      08:30 - 22:00 Uhr Sa/ So/ Feiertag        10:00 - 18:00 Uhr  *Nur mit ärztlicher Reha-Sport Verordnung			
				18:15	Reha Sport* Raum 2								
19:15	Reha Sport* Raum 2												
				19:15	Reha Sport* Raum 2								

