

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:45				Zirkel (60 Min.)	Yoga (75 Min.)	
9:00	Zirkel (60 Min.)					
9:30		Bauch-Beine-Po (60 Min.)		Fitness Mix (45 Min.)		
10:00	Faszientraining (30 Min.)	Zirkel (60 Min.)	Zirkel (60 Min.)		Zirkel (60 Min.)	
10:30	Zirkel (60 Min.)	Faszien-Dehnung (30 Min.)		Osteoporose (30 Min.)		
11:00		Reha-Sport (45 Min.)	Reha-Sport (45 Min.)	Reha-Sport (45 Min.)	Reha-Sport (45 Min.)	
11:30	Reha-Sport (45 Min.)					
15:00		Reha-Sport (45 Min.)	Reha-Sport (45 Min.)			
16:00	Reha-Sport (45 Min.)	Reha-Sport (45 Min.)	Reha-Sport (45 Min.)	Reha-Sport (45 Min.)	Reha-Sport (45 Min.)	
17:00	Wirbelsäulen- gymnastik (60 Min.)		Bauch-Beine-Po (45 Min.)		Faszienpilates (60 Min.)	
17:30						
17:45		Fitness Mix (60 Min.)				
18:00	Yin Yoga (60 Min.)		Yoga (90 Min.)	Zirkel (60 Min.)	Hot Iron (60 Min.)	<del>Hatha Yoga (60 Min.)</del>
18:45		Hot Iron (60 Min.)				
19:00				Cross-Workout (60 Min.)	<del>Deenwork (60 Min.)</del>	

● Reha-Sport nur mit Verordnung vom Arzt

● Externe Kurse

13<sup>15</sup> Yoga