

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 08:45 <b>Yoga</b> Raum 1 Jenny	08:00 - 08:45 <b>Reha</b> Raum 1 Jenny	08:00 - 09:15 <b>Yoga</b> Raum 1 Jordan	07:40 - 08:45 <b>BODYART</b> Raum 1 Marion	09:00 - 09:45 <b>Bodyshape</b> Raum 1 Peggy	10:30 - 11:45 <b>High Intensiv Step Intervall</b> Raum 1 Miriam	09:30 - 10:15 <b>Rückengym</b> Raum 1 Christin Norbert
09:00 - 09:45 <b>Pilates</b> Raum 1 Marion	09:00 - 09:45 <b>Reha</b> Raum 1 Marion	09:30 - 10:15 <b>Pilates</b> Raum 1 Jordan	09:00 - 09:45 <b>Stretch&amp;Relax</b> Raum 1 Marion	09:00 - 09:45 <b>Pilates/Faszien</b> Raum 1 Peggy	10:30 12:00 <b>Muay Thai Boxen</b> Raum 2 Claudi	10:30 - 11:15 <b>Bodyshape</b> Raum 2 Thomas Norbert
09:00 - 09:45 <b>BodyCROSS</b> Raum 2 Claudi	09:00 - 09:45 <b>deepWORK</b> Raum 2 Claudi	10:00 - 10:45 <b>Sensitive Cycling</b> Raum 2 Christiane H.	10:00 - 11:15 <b>Yoga (Einsteiger)</b> Raum 2 Günter	10:00 - 10:45 <b>Rückengym</b> Raum 1 Jenny	12:00 - 12:20 <b>Six Pack</b> Raum 1 Miriam	15:00 - 16:15 <b>Yin Yoga</b> Raum 1 Christin Jenny
10:00 - 10:45 <b>Rückengym</b> Raum 1 Claudi	10:00 - 10:45 <b>BODYART</b> Raum 1 Claudi	10:30 - 11:15 <b>Stretch&amp;Relax</b> Raum 1 Christiane H.	10:00 - 10:45 <b>Body Balance</b> Raum 1 Marion	10:00 - 10:45 <b>Aerobic Fatburner</b> Raum 2 Peggy	12:15 - 13:00 <b>Fit Kids</b> Raum 2 Claudi	18:00 - 18:45 <b>BodyCROSS</b> Raum 2 Antje Melinda
10:00 - 10:45 <b>Salsation</b> Raum 2 Yvonne	11:00 - 11:45 <b>Rückengym</b> Raum 2 Yvonne	16:30 - 17:15 <b>BodyCROSS</b> Raum 1 Christiane	17:30 - 18:15 <b>Pump</b> Raum 2 Christin	11:00 - 11:45 <b>Reha</b> Raum 1 Angelique	11:00 - 11:45 <b>Sensitive Cycling</b> Raum 1 Christiane	
11:00 - 11:45 <b>Cardio Mix Rücken</b> Raum 1 Claudi	12:00 - 12:45 <b>Reha</b> Raum 1 Claudi	17:30 - 17:50 <b>Six Pack</b> Raum 1 Christiane	17:30 - 17:50 <b>Six Pack</b> Raum 1 Christin	11:00 - 11:45 <b>Sensitive Cycling</b> Raum 2 Katja	11:00 - 11:45 <b>Sensitive Cycling</b> Raum 2 Günter	
11:00 - 11:45 <b>Qi Gong</b> Raum 2 Christiane	17:00 - 17:45 <b>Qi Gong</b> Raum 1 Christiane	17:30 - 18:15 <b>active well Workout</b> Raum 1 Christiane	18:00 - 19:00 <b>Rückengym Prävention</b> Raum 2 Tina	12:00 12:45 <b>Reha</b> Raum 2 Katja	12:00 12:45 <b>Reha</b> Raum 1 Christiane	
12:05 - 12:50 <b>Reha</b> Raum 1 Christiane	18:00 - 18:45 <b>Rückengym</b> Raum 1 Christiane	18:30 - 19:15 <b>Pump</b> Raum 1 Christiane	18:30 - 19:15 <b>Intro Kick Bo</b> Raum 2 Tina	16:30 - 17:15 <b>Kids Muay Thai Boxen</b> Raum 1 Silvi	16:30 - 17:15 <b>Kids Muay Thai Boxen</b> Raum 1 Thomas	
17:00 - 17:45 <b>Step Intervall</b> Raum 1 Melinda	18:00 - 18:45 <b>Cycling</b> Raum 1 Melinda	19:00 - 20:00 <b>Yoga</b> Raum 2 Günter	19:15 - 20:45 <b>Drums Alive</b> Raum 1 Jenny	17:00 - 17:45 <b>active well Workout</b> Raum 2 Norbert	17:00 - 17:45 <b>active well Workout</b> Raum 2 Annett	
17:00 - 17:45 <b>Kindersport</b> Raum 2 3-6 Jahre Julia	19:00 - 19:45 <b>Bodyshape</b> Raum 2 Julia	19:30 - 20:15 <b>BodyCROSS</b> Raum 1 Annett	19:30 - 20:15 <b>Kick Bo</b> Raum 2 Tina	17:30 - 18:15 <b>Kids Muay Thai Boxen</b> Raum 1 Silvi	17:30 - 18:15 <b>Kids Muay Thai Boxen</b> Raum 1 Thomas	
18:00 - 18:45 <b>Pilates</b> Raum 1 Claudi	19:00 - 19:45 <b>Zumba</b> Raum 1 Claudi	20:30 - 21:15 <b>Reha</b> Raum 2 Tanja	20:30 - 21:15 <b>Reha</b> Raum 1 Ritchie	18:00 - 18:20 <b>Six Pack</b> Raum 2 Annett	18:00 - 18:20 <b>Six Pack</b> Raum 2 Annett	
18:00 - 18:20 <b>Six Pack</b> Raum 2 Melinda	20:00 - 20:45 <b>active well Workout</b> Raum 2 Melinda	20:00 - 20:45 <b>active well Workout</b> Raum 1 Annett		19:00 - 20:15 <b>Yoga</b> Raum 1 Jenny	19:00 - 20:15 <b>Yoga</b> Raum 1 Jenny	
19:00 - 19:45 <b>Bodyshape</b> Raum 1 Claudi	19:00 - 19:45 <b>Bodyshape</b> Raum 1 Claudi					
18:30 - 19:15 <b>Muay Thai Boxen</b> Raum 2 Anfänger Thomas	18:30 - 19:15 <b>Muay Thai Boxen</b> Raum 2 Anfänger Thomas					
19:30 - 20:15 <b>Muay Thai Boxen</b> Raum 2 Fortgeschritten Thomas	19:30 - 20:15 <b>Muay Thai Boxen</b> Raum 2 Fortgeschritten Thomas					
20:30 - 21:15 <b>Reha</b> Raum 1 Jordan	20:30 - 21:15 <b>Reha</b> Raum 1 Jordan					

- Kraft und Ausdauer
- Beweglichkeit & Entspannung
- Muskel- / Figurtraining
- Choreographie / Tanz
- Kinderkurse
- Rückentraining
- §20 & Heilmittelverordnung (Krankenkassengefördert)
- Kampfkunst