

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	In Planung
09:00						
09:30		Fitnesszirkel Studio			Fitnesszirkel Studio	
10:00	Rehasport I	Hausfrauen - gymnastik	Rehasport IV	RÜCKraft*		
11:00	Rehasport II		Rehasport V			
15:00						
16:00	RückenVitalTrain*					Sonderkurse <i>Qigong / Taiji</i>
17:00						
17:30	Faszienkurs*	Rehasport III	Herzsport	Rehasport VI		
18:00						
18:15		Qigong /Taiji* Fortgeschrittene		Rehasport VII		
18:30	Faszienkurs*	18:30 + 19:00 Fitnesszirkel Studio	Herzsport	18:30 + 19:00 Fitnesszirkel Studio		
19:00				Yoga		
19:45		WorkOut				
20:00			ZUMBA	<i>Pilates*</i>		