

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 - 10:15 Uhr BOP	09:15 - 10:15 Uhr PILATES	09:15 - 10:10 Uhr YOGA by linzenich	09:15 - 10:10 Uhr FIT MIX	08:00 - 09:30 Uhr YOGA	15:30 - 16:30 Uhr PUMP by linzenich	10:00 - 10:55 Uhr JUMPING FITNESS
10:30 - 11:15 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich	12:30 - 13:15 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich	10:15 - 11:15 Uhr RÜCKENFITNESS	10:15 - 11:15 Uhr BALANCE by linzenich	10:45 - 11:30 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich		11:00 - 11:55 Uhr BOP
11:30 - 12:15 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich	16:00 - 16:45 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich	11:30 - 12:15 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich	11:30 - 12:15 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich	16:00 - 16:45 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich		12:00 - 13:00 Uhr INDOOR CYCLING
17:00 - 17:55 Uhr FUNCTIONAL FIT	17:00 - 17:55 Uhr INDOOR CYCLING	16:00 - 16:45 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich	16:00 - 16:45 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich	17:15 - 18:00 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich		
18:00 - 18:55 Uhr ZUMBA	18:00 - 18:55 Uhr PUMP by linzenich	17:00 - 17:55 Uhr TABATA/ BAUCHKILLER	17:00 - 17:55 Uhr FIT MIX	18:00 - 18:55 Uhr INDOOR CYCLING		
19:00 - 20:00 Uhr ERNÄHRUNGS-INFOABEND	19:00 - 19:55 Uhr FIT MIX	18:00 - 18:55 Uhr BALANCE by linzenich	18:00 - 18:55 Uhr ZUMBA	19:00 - 20:00 Uhr RÜCKENFITNESS		
19:00 - 19:55 Uhr BALANCE by linzenich	20:00 - 21:00 Uhr JUMPING FITNESS	19:00 - 19:55 Uhr JUMPING FITNESS	19:00 - 19:55 Uhr TABATA/ BAUCHKILLER			
20:00 - 21:00 Uhr INDOOR CYCLING		20:00 - 21:00 Uhr PILATES	20:00 - 21:00 Uhr YOGA by linzenich			

- KRÄFTIGUNG
- BEWEGLICHKEIT
- AUSDAUER
- POWER
- REHA

