

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 - 10:30 Uhr BOP	17:00 - 17:55 Uhr JUMPING FITNESS	09:30 - 10:30 Uhr RÜCKENFITNESS	09:30 - 10:30 Uhr YOGA by linzenich	09:00 - 09:55 Uhr BALANCE by linzenich	11:30 - 12:10 Uhr BOP	11:30 - 11:55 Uhr ATHLETIC by linzenich
17:15 - 17:45 Uhr BASIC MOBILITY WARMUP	18:00 - 18:55 Uhr STEP AEROBIC	18:00 - 18:40 Uhr FATBURNER	16:30 - 17:15 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich	10:00 - 11:00 Uhr PUMP	12:15 - 13:15 Uhr JUMPING FITNESS	12:00 - 13:00 Uhr BALANCE by linzenich
18:00 - 19:00Uhr PUMP by linzenich	19:00 - 20:00 Uhr BOP	18:45 - 19:10 Uhr BOP	17:30 - 17:50 Uhr BAUCHKILLER	16:00 - 16:25 Uhr BAUCHKILLER		
19:05 - 19:15 Uhr BAUCHKILLER		19:15 - 20:15 Uhr YOGA by linzenich	18:00 - 19:00 Uhr PUMP by linzenich	16:30 - 16:55 Uhr MOBILITY by linzenich		
19:20 - 20:00 Uhr JUMPING FITNESS			19:10 - 20:00 Uhr JUMPING FITNESS	17:00 - 17:45 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich		
20:05 - 21:00 Uhr ERNÄHRUNGS-INFOABEND *						

- KRÄFTIGUNG
- BEWEGLICHKEIT
- AUSDAUER
- POWER
- REHA

* **NUR MIT VORANMELDUNG**
JEDEN 4.MONTAG IM MONAT