

SPASS HABEN EINE BESSERE AUSDAUER BEKOMMEN

KRAFT TANKEN

MONTAG

RAUM 1	RAUM 2
08.45 - 09.30 Uhr RÜCKENFIT	08.00 - 08.45 Uhr Rehasport+
09.35 - 10.05 Uhr Rücken fle-xx	09.00 - 09.45 Uhr Rehasport+
10.20 - 11.20 Uhr LES MILLS BODYPUMP	09.45 - 10.15 Uhr TOMAHAWK Cycling
	12.30 - 13.15 Uhr Rehasport

DIENSTAG

RAUM 1	RAUM 2
08.30 - 09.15 Uhr Rehasport+	
09.15 - 10.00 Uhr Rücken fle-xx	09.30 - 10.25 Uhr Rehasport+
10.05 - 10.35 Uhr RÜCKENFIT	
10.40 - 11.10 Uhr Bauch-Beine-Po	11.00 - 11.55 Uhr Rehasport+

MITTWOCH

RAUM 1	RAUM 2
09.30 - 10.00 Uhr LES MILLS CXWORX	09.30 - 10.00 Uhr Flexibar
10.05 - 11.50 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	10.10 - 10.40 Uhr Jumping

DONNERSTAG

RAUM 1	RAUM 2
08.30 - 09.15 Uhr Rehasport+	
09.30 - 10.15 Uhr RÜCKENFIT	
10.20 - 11.05 Uhr LES MILLS SH'BAM	11.00 - 11.55 Uhr Rehasport+

FREITAG

RAUM 1	RAUM 2
09.15 - 10.00 Uhr Rücken fle-xx	
10.05 - 10.35 Uhr LES MILLS BODYPUMP	10.05 - 11.05 Uhr Yoga
10.40 - 11.10 Uhr LES MILLS CXWORX	11.15 - 11.45 Uhr LES MILLS RPM Express
11.15 - 12.10 Uhr Rehasport+	12.30 - 13.15 Uhr Rehasport

SAMSTAG

RAUM 1	RAUM 2
	10.00 - 10.45 Uhr Rücken fle-xx
	13.00 - 13.55 Uhr Rehasport+

SONNTAG

RAUM 1	RAUM 2
	10.00 - 10.45 Uhr LES MILLS BODYPUMP
	10.50 - 11.20 Uhr LES MILLS CXWORX
	11.25 - 12.25 Uhr TOMAHAWK Cycling

17.30 - 18.00 Uhr Rücken fle-xx	17.00 - 17.45 Uhr Rehasport+
18.05 - 18.35 Uhr Bauch-Beine-Po	18.00 - 18.30 Uhr Jumping
18.40 - 19.25 Uhr LES MILLS SH'BAM	18.35 - 19.20 Uhr LES MILLS RPM
19.30 - 20.00 Uhr LES MILLS CXWORX	19.30 - 20.00 Uhr Sprechstunde figurscout
20.05 - 21.05 Uhr LES MILLS BODYPUMP	

	16.30 - 17.15 Uhr Kids Jumping
17.30 - 18.15 Uhr RÜCKENFIT	17.30 - 18.15 Uhr Step 1
18.20 - 18.50 Uhr LES MILLS CXWORX	19.00 - 19.30 Uhr LES MILLS RPM Express
18.55 - 19.55 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT	19.35 - 20.15 Uhr Seminar
20.00 - 21.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	20.30 - 21.25 Uhr Rehasport+

16.00 - 16.45 Uhr Yoga	
17.30 - 18.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	17.25 - 17.55 Uhr Start Jumping
18.35 - 19.20 Uhr Step 2	18.00 - 18.45 Uhr Rücken fle-xx
19.25 - 19.55 Uhr Bauch-Beine-Po	18.50 - 19.50 Uhr TOMAHAWK Cycling
20.00 - 20.30 Uhr LES MILLS SH'BAM	20.30 - 21.25 Uhr Rehasport+

16.30 - 17.15 Uhr Kids Jumping	
17.30 - 18.15 Uhr RÜCKENFIT	17.15 - 18.45 Uhr Firmenfitness
18.30 - 19.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	18.50 - 19.20 Uhr Jumping
19.35 - 20.25 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	19.30 - 20.15 Uhr Seminar Trainingssteuerung

15.30 - 16.15 Uhr Rehasport+	
16.30 - 17.15 Uhr Rehasport+	
17.30 - 18.15 Uhr Rücken fle-xx	
18.20 - 19.05 Uhr LES MILLS SH'BAM	19.15 - 20.15 Uhr TOMAHAWK Cycling
19.10 - 20.10 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT	20.15 - 21.15 Uhr TOMAHAWK Cycling

14.00 - 15.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	
15.10 - 16.40 Uhr HIGHLIGHTS 1x mtl. siehe Aushang!	