



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.00 - 09.45		Spin Biking		Rücken Fit 09.30 - 10.15	Nordic Walking	
10.00 - 10.45	Body und Rücken	Physical Relax	Fit 50 plus	Pilates 10.15 - 11.00		
10.00 - 10.45	Reha Kurs Muskel und Gelenk				Reha Kurs Wir- belsäule	
11.00 - 11.45					Reha Kurs Mus- kel & Gelenk	
12.30 - 13.30						Sunday Surprise
17.30 - 18.30	Reha Kurs 17.15 - 18.00				Physical Power Rotation	
18.00 - 18.45	Spin Biking	Bodystyling plus Rücken	Langhantel- training	Athletik Training		
18.00 - 18.45		Kick Box Fitness				
18.30 - 19.15	Wirbelsäulen- gymnastik					
19.00 - 19.30		Bauchkiller	Step			
19.00 - 19.45			Reha Kurs Wirbelsäule	TRX		
19.30 - 20.15			Spin Biking			