


MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2
NEU 8.00 - 8.30 Rücken Fit Einsteiger/Reha Med		8.00 - 8.45 Rücken Fit Reha Med		8.00 - 8.30 Rücken Fit Reha Med		8.00 - 8.30 Rücken Fit Einsteiger/Reha Med							
9.00 - 9.45 Pilates Reha Med		9.00 - 10.00 Rücken Fit Reha Med	9.00 - 10.00 Get Fit Prävention	9.00 - 10.00 Step & Style		9.00 - 10.00 Pilates Einsteiger/Reha Med	NEU 8.30 - 10.00 NORDIC WALKING	9.00 - 10.00 Rücken Fit Reha Med	9.00 - 10.00 Get Fit Prävention	KURS SPECIAL siehe Aushang / App			
10.00 - 11.15 Vital und Gesund Prävention		10.15 - 11.15 PMR Prävention	10.15 - 10.45 TRX* meets Pilates	10.15 - 11.15 YOGA Einsteiger	10.00 - 11.00 Indoor Cycling	10.15 - 11.00 Faszien & Stretch		10.00 - 11.00 Pilates meets YOGA	10.00 - 11.15 Aktiv & Entspannt Start auf Anfrage		10.00 - 11.00 Body Pump		
			16.00 - 17.00 Cycle Well Reha Med			16.30 - 17.15 Rücken Fit Reha Med						11.00 - 11.15 Pilates	11.15 - 12.15 Indoor Cycling
	17.00 - 18.00 Fit & Gesund d. Faszientr. Prävention	17.00 - 17.45 Rücken Fit Reha Med	NEU 18.00 - 18.30 Lauftreff Einsteiger	NEU 17.00 - 18.00 PMR Prävention	17.00 - 17.45 TRX*meets Pilates	17.15 - 18.15 YOGA	17.30 - 18.30 Gefäßtraining Start auf Anfrage	17.45 - 18.30 Rücken Fit Reha Med			NEUE PRÄVENTIONSKURSE STARTEN JETZT!		
17.45 - 18.15 Bauch Spezial	18.15 - 18.45 TRX*	18.45 - 20.00 Aktiv & Entspannt Start auf Anfrage	18.30 - 19.30 Lauftreff			NEU 18.15 - 19.15 Faszien & Stretch	18.30 - 19.30 Indoor Cycling E	18.30 - 19.15 Mobilität & Stretch Reha Med			<ul style="list-style-type: none"> • Progressive Muskelentspannung • Walking - Schritt für Schritt • Vital & Gesund Präventives Fitnessstraining • Aktiv & Entspannt - Kurs & Training • GET FIT - Kraftausdauertraining • Fit & Gesund durch Faszientraining • Muskel- & Gefäßtraining zur Gesundheitsvorsorge 		
18.15 - 19.15 Body Pump	18.30 - 19.30 NORDIC WALKING	19.00 - 20.00 Pilates	18.00 - 18.45 TRX* meets Pilates	18.45 - 19.15 Bauch	18.00 - 19.00 TRX*								
19.30 - 20.30 ZUMBA*	19.30 - 20.30 Indoor Cycling		20.00 - 21.00 Get Fit Prävention	19.30 - 20.30 Body Pump	19.30 - 20.30 Indoor Cycling	19.30 - 20.30 ZUMBA*	20.00 - 21.00 Get Fit Prävention	19.30 - 20.30 Hot Iron					



Geprüft & zertifiziert!
Alle gesetzlichen Krankenkassen
erstatten 75 - 100% der Kursgebühren!

FÜHL DICH EINFACH GUT!

**VACU CARE® GESUNDHEITSVORSORGE
für deine Gefäße!**

Buche deine medizinische Probeanwendung
zur Stärkung deines Bindegewebes!



Hol' dir jetzt deine WORKOUT-APP!



Jetzt kostenlos auf dein Smartphone herunterladen!