

KURSPROGRAMM



Winter 2019, ab 28.01.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 BBP 60 Min		08.45 REHA-Sport 45 Min			
10.00 REHA-Sport 45 Min	10.00 REHA-Sport 45 Min	09.30 Wirbelsäulen- gymnastik 60 Min	09.30 REHA-Sport 45 Min	09.00 AeroMix 60 Min	10.15 lt. Aushang
		10.00 Indoor-Cycling 60 Min	10.15 REHA-Sport 45 Min		
17.15 REHA-Sport 45 Min	17.15 REHA-Sport 45 Min				
	17.30 Yoga 90 Min	17.30 BBR Body- Workout 60 Min	17.30 REHA-Sport 45 Min	17.30 Bodyattack 60 Min	
18.00 Step 60 Min			18.00 Rücken Fitness 60 Min		
18.00 Indoor-Cycling 60 Min	18.00 Faszientraining 60 Min		18.15 REHA-Sport 45 Min		
18.30 Body in Balance 60 Min		18.30 Zumba 60 Min	18.30 Indoor-Cycling 60 Min		
19.00 Zumba 60 Min	19.15 REHA-Sport 45 Min	19.30 Kickbox-Fitness 60 Min	19.00 Power Yoga 60 Min		
19.00 Indoor-Cycling 60 Min					

Sauna Öffnungszeiten:

Gemischte Sauna: Mo/Di: 16 bis 22 Uhr, Mi/Fr: 10 bis 22 Uhr, Sa/So und Feiertage: 10:30 bis 21 Uhr (Feiertags grundsätzlich gemischte Sauna!)

Damensauna: Do: 14 bis 22 Uhr