

KURSPROGRAMM



Herbst/Winter 2018, ab 12.11.2018

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

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