

KURSPROGRAMM



Herbst/Winter 21/22 ab 01.10.2021

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---------------------------------------|--|---|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| | | 08.45 REHA-Sport 45 Min | 08.30 Onlinegymnastik | | |
| 09.00 BBP 60 Min | | 09.30 Wirbelsäulen- gymnastik 60 Min | 09.30 REHA-Sport 45 Min | 09.00 AeroMix 60 Min | |
| 10.00 REHA-Sport 45 Min | 10.00 REHA-Sport 45 Min | 10.00 Indoor-Cycling 60 Min | | | 10.15 lt. Aushang |
| | | | | | |
| 17.15 REHA-Sport 45 Min | 17.15 REHA-Sport 45 Min | | | | |
| | 17.30 Yoga 90 Min | 17.30 BBR Body- Workout 60 Min | 17.15 REHA-Sport 45 Min | | |
| 18.00 Power - Fit 60 Min | 18.00 Faszientraining 60 Min | | 18.00 Pilates 60 Min | | |
| 18.00 Indoor-Cycling 60 Min | | 18.30 Zumba 60 Min | | | |
| | | | 18.30 Indoor-Cycling 60 Min | | |
| 19.00 Zumba 60 Min | 19.15 REHA-Sport 45 Min | | | | |
| | | | | | |

Sauna Öffnungszeiten ab 01.10.2021 :

Gemischte Sauna: Mo - Di: 16 bis 22 Uhr, Mi - Fr: 10 bis 22 Uhr, Sa/So und Feiertage: 10 bis 20 Uhr (Feiertags grundsätzlich gemischte Sauna!)

Damensauna: Do: 14 bis 22 Uhr