

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum
8.45 - 9.30 Faszien & Stretch													
9.30 - 10.00 Bauch Spezial	9.00 - 10.00 Get Fit	9.00 - 9.50 Body Pump	9.00 - 10.30 Nordic Walking	9.00 - 9.50 Rücken Intensiv	9.00 - 10.00 Get Fit	9.00 - 9.45 Rücken Fit Reha Med	9.00 - 10.00 Nordic Walking	9.00 - 9.45 Rücken Fit meets Pilates Reha Med	9.00 - 9.45 TRX® E	KURS SPECIAL am Samstag siehe Aushang / App			
10.00 - 11.00 Vital & Gesund		10.00 - 11.00 Pilates Reha Med		10.00 - 10.50 Rücken Fit Reha Med	10.00 - 11.00 Indoor Cycling	10.00 - 11.00 Basic YOGA		10.00 - 11.00 Basic YOGA				10.00 - 11.00 Body Pump	
												11.15 - 12.15 ZUMBA®	11.15 - 12.15 Indoor Cycling
16.30 - 17.15 Rücken Fit Reha Med						16.30 - 17.15 Rücken Fit Reha Med							
17.30 - 18.30 Hatha YOGA	17.00 - 18.00 Get Fit	17.00 - 18.00 Rücken YOGA		17.30 - 18.20 Body Pump	17.30 - 18.15 TRX®	17.15 - 18.10 PaLatino	17.45 - 18.15 HIIT	17.30 - 18.20 Pilates	17.30 - 18.15 Faszien & Stretch				
	18.00 - 18.30 Bauch Spezial	18.00 - 19.15 deepWORK® meets Yoga		18.30 - 19.00 Bauch Spezial	18.30 - 19.00 Faszien & Stretch	18.15 - 19.15 KORCE	18.30 - 19.15 TRX® F	18.30 - 19.20 Body Pump	18.30 - 19.30 Indoor Cycling				
18.30 - 19.15 Dance Fit	18.30 - 19.15 TRX® F		18.45 - 19.30 Klang & Entspannung	19.00 - 19.45 Step Mix	19.00 - 20.00 Indoor Cycling	19.15 - 20.15 Hot Iron							
19.30 - 20.30 Body Pump	19.30 - 20.30 Indoor Cycling	19.30 - 20.30 Rücken Fit Reha Med		20.00 - 21.00 Sunset YOGA				19.30 - 20.15 Sunset YOGA					



Deine Gesundheitsvorsorge!
 Alle Präventionskurse sind zertifiziert und werden nach § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen 80 - 100% bezuschusst.

Einzigartig in der Region! **YOGA CLUB**
 by WORKOUT Med.

Dem WINTERBLUES gezielt begegnen!
MEDIZINISCHE LICHT-THERAPIE

Gesunde Bräune & natürlich schöne Ausstrahlung!

- Lässt dich jünger und frischer aussehen
- Natürliches Lifting frei von Nebenwirkungen
- Prävention gegen Depression & Osteoporose
- Lichtbad zur Wund- und Narbenheilung

Jetzt testen! Vereinbare deine persönliche Probeanwendung!