

# AEROBICRAUM 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8.30-9.15 Step-Fatburner E, A	8.30-9.15 WS-Gymnastik Reha, A	9.00-10.00 Bauch-Beine-Po+ A	8.30-9.30 Ramp-up A			
9.15-10.15 Bauch-Beine-Po+ A	9.15-10.15 Step-Fun M, F	10.00-10.15 Bauchkiller A	9.30-10.15 Bodystyling A	9.15-10.00 WS-Gymnastik Reha, A	9.30-10.15 Gymnastikzirkel Reha, A	
10.15-11.15 Faszientraining A	10.15-11.00 WS-Gymnastik Reha, A	10.15-10.30 Balance Stretch A	10.15-11.00 WS-Gymnastik Reha, A	10.00-11.00 Bauch-Beine-Po+ A		10.00-11.00 Power Mix A
		10.45-11.30 WS-Gymnastik Reha, A				11.00-12.00 Kurs nach Aushang A
17.30-18.30 deepWORK A			17.30-18.30 Bodystyling A	17.30-18.15 Bauch-Beine-Po A	15.30-16.30 Bauch-Beine-Po+ A	
18.30-19.15 Bauch-Beine-Po A	18.15-19.15 Muscle Power A	18.00-19.00 deepWORK A	18.30-19.30 Step-Dance M	18.15-19.00 Step-Fatburner A	16.30-17.30 Fatburner nach Aushang A	
19.15-20.15 Zumba A	19.15-20.15 Tabata A		19.30-20.30 Muscle Power A			
20.15-21.00 WS-Gymnastik Reha, A	20.15-21.00 WS-Gymnastik Reha, A					

# AEROBICRAUM 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		8.30-9.45 Yoga A	8.45-9.30 Zirkeltraining A Geräteraum			
	9.15-10.00 Zirkeltraining A Geräteraum		8.45-9.30 WS-Sitzgymnastik Reha, A			
	9.15-10.15 Pilates E, A	10.00-10.45 WS-Sitzgymnastik Reha, A	9.30-10.15 WS-Sitzgymnastik Reha, A			10.00-11.30 Asia-Fitness nach Aushang
	10.15-11.00 WS-Sitzgymnastik Reha, A		10.15-11.15 Pilates A			
17.30-18.45 Yoga A			17.45-18.30 WS-Gymnastik Reha, A	16.00-17.30 Hip-Hop nach Aushang Blockunterricht 60 €		
	18.30-19.35 Yoga A	18.15-19.30 Pilates A	18.30-19.15 WS-Gymnastik Reha, A			
19.00-20.15 Pilates A		19.30-20.15 WS-Gymnastik Reha, A	19.30-20.15 Faszientraining A			

# INDOOR CYCLING

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		9.00-10.00 Intervall A		9.00-10.00 Intervall A		
18.30-19.30 Fatburner A	18.30-19.30 Easy Go A		18.15-19.00 Easy Go A			
			19.00-19.45 Fatburner A			

Reha
★ Für Kinder  
E = Einsteiger
A = Alle
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene
Indoor Cycling