AEROBICRAUM 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8.30-9.15 Step-Fatburner A	8.30-9.15 WS-Gymnastik E, A, Reha	8.30-9.30 Pilates E, A	8.30-9.15 WS-Gymnastik E, A, Reha	8.30-9.15 WS-Gymnastik E, A, Reha		
9.15-10.15 Bauch-Beine-Po+ A	9.15-10.00 WS-Gymnastik E, A, Reha	9.30-10.15 WS-Gymnastik E, A, Reha	9.15-10.15 Bodystyling A	9.15-10.15 Bauch-Beine-Po A	9.15-10.00 Reha-Faszientraining E, A, Reha	
10.15-11.00 Faszientraining E, A, Reha	10.00-10.45 WS-Gymnastik E, A, Reha	10.15-11.00 Reha-Faszientraining E, A, Reha	10.15-11.00 WS-Gymnastik E, A, Reha	10.15-11.00 WS-Gymnastik E, A, Reha	10.15-11.00 Bauch-Beine-Po+ A	10.00-11.15 Power Mix A
					11.00-11.45 Kurs nach Aushang A	11.15-11.30 Stretch & Relax A
18.00-18.45 Beine-Arme-Po A	17.30-18.15 deepWORK A	17.30-18.30 Bauch-Beine-Po A	17.30-18.30 Bodystyling A	17.30-18.15 Bauch-Beine-Po A		
18.45-19.15 Bauch & Stretch E, A	18.15-19.15 Muscle Power A	18.30-19.30 Tabata A	18.30-19.15 WS-Gymnastik E, A, Reha	18.15-19.00 Step-Fatburner A		
19.15-20.15 Zumba E, A	19.30-20.15 Reha-Faszientraining E, A, Reha					
20.15-21.00 WS-Gymnastik E, A, Reha						

AEROBICRAUM 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9.00-9.45 WS-Sitzgymnastik E, A, Reha	8.30-9.15 WS-Sitzgymnastik E, A, Reha	8.30-9.45 Yoga E, A	8.45-9.30 WS-Sitzgymnastik E, A, Reha			
	9.15-10.15 Pilates E, A, Liste*		9.30-10.15 WS-Sitzgymnastik E, A, Reha			
	10.15-11.00 WS-Sitzgymnastik E, A, Reha		10.15-11.15 Pilates E, A, Liste*			
	16.00-17.00 Fit Kids* 6-9 Jahre					
			17.30-18.45 Vinyasa Flow Yoga E, A, Liste*			
19.15-20.15 Pilates E, A	18.30-19.45 Yoga E, A	18.30-19.30 Pilates E, A	19.00-20.15 Vinyasa Flow Yoga E, A, Liste*			
		19.30-19.45 Mind & Relax E, A				

Kurs für Kinder 4,00 € Gebühr

Kurse finden auf der trewa Insel statt

Kurse haben die Reha-Zulassung

*Liste: Anmeldung 1 Woche vorher möglich

INDOOR CYCLING

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				9.00-10.00 Intervall A		
		9.30-10.30 Intervall A				
18.30-19.30 Intervall A	18.00-19.00 Easy Go/Fatburner A		18.30-19.30 Fatburner A			

E = Einsteiger | A = Alle | M = Mittelstufe | F = Fortgeschrittene | Indoor Cycling