

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00						
8:30		8.30 - 9.30 Wirbelsäulen Rotary		8.30 - 9.30 Pilates Rotary		
9:00	9.00 - 10.00 Beckenboden		9.00 - 10.00 Pilates		9.00 - 10.00 Ganzkörperfitness	
9:30		9.30 - 10.30 Zumba				10.00 Funktionstraining
10:00			10.00 - 11.00 Nordic Walking	10.00 Funktionstraining		10.30 Funktionstraining
10:30		10.30 Funktionstraining		10.30 Funktionstraining		11.00 - 11.30 Entspannung
11:00		11.00 Funktionstraining				
11:30		11.30 - 12.30 Pilates				
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	17.00 - 18.00 Rückenschule		17.00 Funktionstraining		17.00 - 18.30 Nordic Walking	
17:30		17.30 Funktionstraining	17.30 Funktionstraining			
18:00	18.00 Funktionstraining	18.00 Funktionstraining		18.00 - 19.00 Wirbelsäulen Gymnastik		18.00 FT
18:30	18.30 Funktionstraining	18.30 Funktionstraining				18.30 FT
19:00	19.00 - 20.30 Fitness Basic	19.00 Funktionstraining				
19:30				19.00 - 20.00 Pilates		
20:00						20.00 - 21.00 Med. Freihandtraining
20:30				20.00 - 21.00 Zumba		
21:00						
21:30						
22:00						

Zertifizierte Präventionsangebote

Privatzahlerkurse