










Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		10:00 Wirbelsäulengym. Raum 1 Lisa 		
	09:30 Rehasport Raum 1 Lisa 	11:15 Rehasport Raum 1 Lisa 		
			15:00 Rehasport Raum 1 Lisa 	
	16:45 Rehasport Raum 1 Lisa 			16:30 Wirbelsäulengym. Raum 1 Janet 
17:00 Workout Raum 1 Gyuzel 		17:00 Pilates / WSG Raum 1 Lisa 		17:30 Wirbelsäulengym. Raum 1 Janet 
18:00 Pilates Raum 1 Gyuzel 			18:30 Yoga (start ab 23.06) Raum 1 Alexandra 	
18:00 SommerFit Raum 1 Lisa 				

Fitness-Kurse: FordFit-Mitglieder kostenfrei, 60 Min.

Rehasport: Nur mit Rehasportverordnung vom Arzt - 45 Min. - Mindestteilnehmerzahl 3 TN



Kraft: Kräftigung / Straffung / Koordination



Balance: Entspannung / Gesundheit / Beweglichkeit

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 6 bis 13 Uhr und 16 bis 21 Uhr

Samstag und Sonntag: Geschlossen