

Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag
09:00 - 09:45 <b>GOOD-MORNING-WORKOUT</b> Kursraum I mit Leonie	09:00 - 09:45 <b>PHYSIO-FIT</b> Kursraum I mit Henrike	09:00 - 09:45 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Sporthalle mit Anja	08:30 - 09:15 <b>FASZIENPILATES</b> Kursraum I mit Johanna		09:00 - 09:45 <b>FIT IN DEN TAG</b> Kursraum I mit Anja	08:45 - 10:00 <b>BABYS IN BEWEGUNG</b> Kursraum II mit Sara
10:00 - 10:45 <b>FIT AB 60</b> Kursraum I mit Leonie	10:00 - 10:45 <b>RÜCKEN-FIT</b> Kursraum I mit Henrike	10:00 - 11:15 <b>BABYS IN BEWEGUNG</b> Kursraum II mit Andrea	09:15 - 10:00 <b>REHA NEUROLOGIE</b> Sporthalle mit Johanna		10:00 - 10:45 <b>FIT AB 70</b> Kursraum I mit Anja	
11:00 - 11:45 <b>BODY-WORKOUT</b> Kursraum I (vorauss, ab Jan 2024)	10:00 - 10:45 <b>YONGA</b> Sporthalle mit Anja		10:00 - 10:45 <b>PILATES</b> Kursraum I mit Johanna		11:00 - 11:45 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Kursraum I mit Anja	
	11:00 - 11:45 <b>AROHA</b> Sporthalle mit Anja		11:00 - 11:45 <b>NEUROKINETIK</b> Sporthalle mit Johanna		12:00 - 12:45 <b>REHA ORTHOPÄDIE</b> Kursraum I mit Anja	15:00 - 16:00 <b>JAZZ DANCE ab 7 J.</b> Kursraum I mit Sara
						16:00 - 17:00 <b>JAZZ DANCE ab 10 J.</b> Kursraum I mit Sara
	16:00 - 16:45 <b>REHA NEUROLOGIE</b> Kursraum I mit Johanna				16:00 - 17:00 <b>JAZZ DANCE ab 13 J.</b> Kursraum I mit Claudia	
	17:00 - 17:45 <b>REHASPORT ORTHOPÄDIE</b> Kursraum I mit Johanna		17:00 - 17:45 <b>PILATES</b> Kursraum I mit Nicola (ab 23.10.)		17:00 - 18:30 <b>JAZZ DANCE ab 16 J.</b> Kursraum I mit Claudia	
17:00 - 17:45 <b>BALLance</b> Kursraum I mit Johanna	17:45 - 18:30 <b>FASZIENPILATES</b> Kursraum I mit Johanna		17:45 - 18:30 <b>STARKE KÖRPERMITTE</b> Kursraum I mit Nicola	18:00 - 19:00 <b>FUNCTIONAL FITNESS</b> Outdoorsportanlage mit Leonie		
18:00 - 18:45 <b>BODYWORKOUT</b> Kursraum I mit Nina	18:30 - 19:15 <b>HOT IRON</b> (LanghantelWorkout) Kursraum I mit Leonie		18:30 - 19:15 <b>MOBILITY</b> Kursraum I mit Nicola		18:30 - 19:15 <b>BODYWORKOUT</b> Kursraum I mit Nina	18:30 - 20:00 <b>XXL-FITNESS</b> Kursraum I mit Sven
	19:30 - 20:15 Uhr <b>TABATA</b> Kursraum I mit Leonie		19:15 - 20:15 <b>HOT IRON</b> (Langhantel- Workout) Kursraum I mit Leonie		19:30 - 20:00 Uhr <b>STRETCH &amp; RELAX</b> Kursraum I mit Nina	

Legende:

Rehasport mit  
Verordnung

Fitness

Tanzen

Gesundheitssport