

KURSPROGRAMM



ab 01.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		08.45 REHA-Sport 45 Min			
09.00 BBP 60 Min		09.30 WS-Gymnastik 60 Min	09.30 REHA-Sport 45 Min	09.00 AeroMix 60 Min	
10.00 REHA-Sport 45 Min	10.00 REHA-Sport 45 Min				9.30 Power-Pilates 60 min
16.45 REHA-Sport 45 Min			17.15 REHA-Sport 45 Min	17.15 Fitnessmix 60 Min	
17.30 Powerfit 60 Min	17.30 Yoga 90 Min				
18.00 Indoor-Cycling 60 Min		18.30 Zumba 60 Min	18.00 Pilates 60 Min		
19.00 Indoor-Cycling 60 Min					
19.00 Zumba 60 Min	19.15 REHA-Sport 45 Min				
Sauna Öffnungszeiten:					
Montag - Mittwoch: 16.00 - 22.00					
Donnerstag (Damensauna): 14.00 - 22.00					
Freitag: 10.00 - 22.00					
Samstag, Sonntag, Feiertag: 13.00 - 21.00					