




| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|--|--|---|---|---------|--|
| 9.15–9.45 Uhr Pilates | 10.00–10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik | 9.15–9.50 Uhr Fitmix | | 10.00–10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik | | 10.30–11.15 Uhr Sunday Special |
| 10.00–10.45 Uhr Reha-Sport* | | 10.00–10.45 Uhr Reha-Sport* | | 11.00–11.45 Uhr Reha-Sport* | | 11.30–12.00 Uhr Jumping |
| 11.00–11.45 Uhr Reha-Sport* | | 11.00–11.45 Uhr Reha-Sport* | | | | |
| 18.30–19.20 Uhr  OPTIMUM Iron | 18.20–19.05 Uhr  ZUMBA | 17.00–17.45 Uhr Reha-Sport* | 17.00–17.45 Uhr Reha-Sport* | | | |
| 19.30–20.15 Uhr Jumping & Fit | 19.10–19.25 Uhr Starker Bauch | 18.30–19.20 Uhr  OPTIMUM Iron | 18.30–19.10 Uhr Step Fit | | | |
| | 19.30–20.00 Uhr  OPTIMUM Strong | 19.30–20.00 Uhr Jumping | 19.15–20.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik | | | |

Sunday Specials

| | |
|------------------|-----------------------|
| 2. Januar 2022 | Faszien Flow |
| 9. Januar 2022 | Fitmix |
| 16. Januar 2022 | OPTIMUM Iron |
| 23. Januar 2022 | Step Fit |
| 30. Januar 2022 | Wirbelsäulengymnastik |
| 6. Februar 2022 | OPTIMUM Iron |
| 13. Februar 2022 | Wirbelsäulengymnastik |
| 20. Februar 2022 | Step Fit |
| 27. Februar 2022 | Yoga |
| 6. März 2022 | Step Fit |
| 13. März 2022 | Faszien Flow |
| 20. März 2022 | OPTIMUM Iron |
| 27. März 2022 | Wirbelsäulengymnastik |

* Die Teilnahme am Reha-Sport nur mit gültiger Verordnung und vorheriger Anmeldung