




MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.15–9.50 Uhr Pilates	10.00–10.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	9.15–9.45 Uhr „Bleib im Gleichgewicht“		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*				
18.45–19.35 Uhr  OPTIMUM Iron		17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*	17.00–17.45 Uhr Reha-Sport*			
19.50–20.20 Uhr Yoga		18.15–19.00 Uhr  ZUMBA	18.00–18.45 Uhr Reha-Sport*			
		19.10–20.00 Uhr  OPTIMUM Iron	19.00–19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik			

Sunday Special

25. Juli: Bauch, Beine, Po
1. August: Wirbelsäulengymnastik
 8. August: Piloxing
 15. August: Fitmix
 22. August: Step
 29. August: OPTIMUM Iron
5. September: Wirbelsäulengymnastik
 12. September: Yoga
 19. September: Step
 26. September: Fitmix



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