

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8		9.00 – 10.00 Uhr Reha Senior-Special-Class	8.30 – 9.30 Uhr BodyMix	8.30 – 9.30 Uhr Reha Rücken&Beckenboden	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfitness	10 Uhr Nordic Walking DFG/Messegel.
10	9.30 – 10.30 Uhr - Fit in den Morgen	10.15 – 11 Uhr Reha - Rücken	10 – 11 Uhr Reha – Rücken (Frauen)	9.30 – 10.30 Uhr Figurfit 9.30 – 10.30 TaiChiGong		10.05 – 10.50 Zumba
15	17.30 – 18.30 Uhr Pump Up		16.00-17.00 Uhr Reha „Geistige Behind.“	10.30 – 12 Yoga 14.30–15.30 TaiChiGong		11.15 – 12.15 Pump up 12.15 – 12.45 Bauch int.
17	17.30 – 18.30 Uhr Reha Rückenzirkel 18.30 - 19.30 Uhr Reha Rückenzirkel	17.00 – 18.00 Uhr Fitness - Boxen	17 – 18 Uhr Reha für Diabetiker	15.30 – 17 Uhr Yoga 14 Uhr Reha – Hockergymnastik (Wichernhaus)	17.30-18.30 F.A.K.S. (Funk/Kraft/Ausd/Stret.)	16Uhr Ernährung Gruppe Sonntag
18	18.30 – 19.00 Uhr Bauch Beine Po	18.00 -19.00 F.A.K.S. (Funk./Kraft/Ausd./Str.)	18.00 –19.00 Uhr Pilates	17.30–18.15 Rückenfitness (Reha) 18.15–19.15 Total Body	18.30 – 19.15 Uhr REHA - Stretching	10.15 – 11.15 Body Design
19	19.00-20.00 Uhr Pilates			18.30–19.30 Uhr REHA Haltungskorrektur Kid's	19.15 – 20.30 Uhr Yoga	11.15 – 12.15 Uhr Zumba
Fläche Trainings-	9.30 + 18.30 Uhr Bauchkiller (10 Min)	9.30 + 18.30 Uhr Bauchkiller (10 Min)	9.30 + 18.30 Uhr Bauchkiller (10 Min)	9.30 + 18.30 Uhr Bauchkiller (10 Min)	9.30 + 18.30 Uhr Bauchkiller (10 Min)	
	20 – 21 Uhr Zumba	19 – 19.30Uhr Bauch Beine Po	19.00 – 19.55 Uhr Zumba	19.15 –20.15 Uhr Boxen 20.15 – 21.15 Uhr Yoga		12 – 13 Uhr REHA FIT
		19.30-20.30 Uhr REHA Hals-Nacken-Arm	20.00 – 21 Uhr REHA Lende-Beine-Hüfte	Kletterwand 17 – 18.30 Uhr Kinder 18.30-20 Uhr Jug.+Erw.		Samstag 16 Uhr + Sonntag 12.50 Uhr Bauchkiller
	Spinningraum	Spinningraum	Spinningraum	Spinningraum	Spinningraum	Spinningraum
10	17.00 – 17.45 Uhr u. 18.00 – 18.45 Uhr	9 –9.30 Uhr Mittelstufe im Anschl. Kraft + Stretching	18.00 – 19.00 Mittelstufe	9 –9.30 Uhr Mittelstufe im Anschl. Kraftausd. + Stretching	10.00 – 10.45 Uhr Einsteiger/Recom	Sonntag 11–12 Uhr Fortgeschr.
18	Einsteiger/Recom					
19		18 – 19 Uhr Fortgeschrittene		16.30 Uhr Mittelstufe	18 – 19 Uhr Fortgeschrittene	