

Zeit	Montag Kursraum	Dienstag Kursraum	Mittwoch Kursraum	Donnerstag Kursraum	Freitag Kursraum	Samstag Kursraum
8	8.30 – 9.30 <b>Powerstep</b>	9.00 – 10.00 Uhr Reha Senior-Special-Class	8.30 – 9.30 Uhr <b>BodyMix</b>	8.30 – 9.30 Uhr <b>Reha</b> Rücken&Beckenboden	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfitness	10 Uhr Nordic Walking DFG/Messeögel.
10	9.30 – 10.30 Uhr - Fit in den Morgen	10.15 – 11 Uhr <b>Reha</b> - Rücken	10 – 11 Uhr <b>Reha</b> – Rücken (Frauen)	9.30 – 10.30 Uhr <b>Figurfit</b> 9.30 –10.30 TaiChiGong 10.30 – 12 Yoga 14.30–15.30TaiChiGong 15.30 – 17 Uhr Yoga		10.05 – 10.50 Zumba  11.15 – 12.15 Pump up 12.15 – 12.45 Bauch int.
15	17.30 – 18.30 Uhr Pump Up		16.00-17.00 Uhr <b>Reha</b> „Geistige Behind.“	14 Uhr REHA – Hocker- gymnastik (Wichernhaus)		15 – 15.30 Uhr Ernährung <b>Einzelberatung</b>
17	17.30 – 18.30 Uhr <b>Reha</b> Rückenzirkel 18.30 - 19.30 Uhr <b>Reha</b> Rückenzirkel	17.00 – 18.00 Uhr Fitness - Boxen	17 – 18 Uhr Reha für Diabetiker	9.30 –10.30 TaiChiGong 10.30 – 12 Yoga 14.30–15.30TaiChiGong 15.30 – 17 Uhr Yoga	17.30-18.30 <b>F.A.K.S.</b> (Funk/Kraft/Ausd/Stret.)	16Uhr Ernährung <b>Gruppe</b>  <b>Sonntag</b>
18	18.30 – 19.00 Uhr Bauch Beine Po	18.00 -19.00 <b>F.A.K.S.</b> (Funkt./Kraft/Ausd./Str.)	18.00 –19.00 Uhr <b>Pilates</b>	17.30 – 18.15 <b>Reha</b> - Rückenfitness 18.15–19.15 Total Body	18.30 – 19.15 Uhr <b>REHA</b> - Stretching	10.15 – 11.15 Body Design
19	19.00-20.00 Uhr Pilates	18.00 –19.00 Uhr Athletik,Treff an Theke	18.00 –19.00 Uhr Athletik,Treff an Theke	18.30–19.30 Uhr <b>REHA</b> Haltungskorrektur Kid´s	19.15 – 20.30 Uhr <b>Yoga</b> Einst.+Fortgeschr.	11.15 – 12.15 Uhr Zumba
Trainings- Fläche	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	<b>Kletterwand</b> 15.30–16 Uhr Kinder+El 17 – 18.30 Uhr Kinder 18.30-20 Uhr Jug.+Erw.	18.15 Uhr Laufftreff Anfrage Steffi M.	<b>Samstag</b> 16 Uhr + <b>Sonntag</b> 12.50 Uhr <b>Bauchkiller</b>
	<b>Spinningraum</b>	<b>Spinningraum</b>	<b>Spinningraum</b>		<b>Spinningraum</b>	<b>Sonntag</b>
10	<b>17.00 – 17.45 Uhr</b> und <b>18.00 – 18.45 Uhr</b>	9 –9.30 Uhr Sensitiv Cycling GA 1		<b>Spinningraum</b> 9 – 9.30 Uhr Sensitiv Cycling GA 1	10.00 – 10.45 Uhr Einsteiger/Recom	11–12 Uhr Fortgeschr.GA 2
18	Einsteiger/Recom	13.30 – 14.30Uhr (HTW, nur Semester)	18.00 – 19.00 Mittelstufe GA 1-2	16.30 Uhr Mittelstufe GA 1-2		
19	19.00 – 20.00 Uhr Mittelstufe GA 1-2	18 – 19 Uhr Fortgeschrittene GA 2		19.15 – 20.15 Uhr Fortgeschrittene EB	18 – 19 Uhr Fortgeschrittene EB	