

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 Figur Power 10.30 Kursraum	9.00 Senior-Special-Class 10.00 Kursraum	10.00 Rücken (Frauen) 11.00 Kursraum	8.30 Rücken & Beckenboden 9.30 Kursraum	9.00 Rückenfitness 10.00 Kursraum	10.15 Zumba 11.15 Kursraum	10.15 Figur Circuit 11.15 Kursraum
17.00 Cycling Einsteiger 17.45 Cycling Kursraum	9.00 Cycling + Functional 10.30 Cycling Kursraum	11.00 Diabetiker 11.45 Kursraum	9.00 Cycling + Functional 10.30 Cycling Kursraum	10.15 Cycling Einsteiger 11.15 Cycling Kursraum	11.15 Figur Pump up 12.15 Kursraum	11.00 Cycling Fortgeschrittene 12.00 Cycling Kursraum
17.30 Figur Pump up 18.30 Kursraum	10.15 Rücken 11.00 Kursraum	17.40 Adipositas 18.40 Kursraum	9.30 Figur Flex 10.30 Kursraum	10.45 Hockergymnastik 11.30 Haus am Steinhübel	11.50 Bauchkiller 12.00 Trainingsfläche	11.15 Zumba 12.15 Kursraum
17.30 Rückenzirkel 18.30 Trainingsfläche	15.30 Kids 3 - 5 Jahre 16.30 Kursraum	17.40 Lenden Bein Hüfte 18.40 Trainingsfläche	9.30 QiGong 10.30 Kursraum	15.30 Geistige Behinderung 16.30 Kursraum	12.15 Bauch intensiv 12.45 Kursraum	12.00 Reha Fit 13.00 Kursraum
18.30 Bauchkiller 18.40 Trainingsfläche	16.35 Kids 6 - 12 Jahre 17.35 Kursraum	18.00 Pilates 19.00 Kursraum	10.30 Yoga 12.00 Kursraum	17.30 Figur Power 18.30 Kursraum	13.00 Adipositas 13.45 Kursraum	12.50 Bauchkiller 13.00 Trainingsfläche
19.00 Pilates 20.00 Kursraum	16.45 Cycling Mittelstufe 17.45 Cycling Kursraum	18.00 Cycling Mittelstufe 19.00 Cycling Kursraum	13.30 Hockergymnastik 14.15 Wichernhaus	18.00 Cycling Fortgeschrittene 19.00 Cycling Kursraum		14.00 Tai Chi / Meditation 15.00 Kursraum
20.00 Zumba 21.00 Kursraum	17.00 Fitness-Boxen 18.00 Kursraum	18.30 Bauchkiller 18.40 Trainingsfläche	14.30 QiGong 15.30 Kursraum	18.30 Bauchkiller 18.40 Trainingsfläche		15.00 Schwertform / Schwertkampf Kursraum
	18.00 Adipositas 18.45 Kursraum	19.00 Zumba 19.55 Kursraum	15.30 Yoga 17.00 Kursraum	18.30 Stretching 19.15 Kursraum		
	18.00 Cycling Fortgeschrittene 19.00 Cycling Kursraum	20.00 Tai Chi / Meditation Kursraum	17.00 Klettern Kinder 18.30 Kletterwand	19.15 Yoga 20.30 Kursraum		
	18.00 Hals-Nacken-Arm 19.00 Kursraum		17.30 Wirbelsäulengymnastik 18.15 Kursraum			
	18.00 Figur Circuit 19.00 Kursraum		18.15 Figur Fit 19.15 Kursraum			
	19.00 Bauch Beine Po 19.30 Kursraum		18.30 Bauchkiller 18.40 Trainingsfläche			
	20.00 Body & Soul 21.00 Kursraum		18.30 Klettern Jugend, Erwachsene 20.00 Kletterwand			
			19.15 Boxen 20.15 Kursraum			



Reha Kurs: Teilnahme für Mitglieder oder mit Reha-Schein



Mitglieder in Eigenregie

dein Studio
in Saarbrücken

rapid