

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30   <b>Figur Power</b> 10.30   Kursraum	9.00   <b>Senior-Special-Class</b> 10.00   Kursraum	10.00   <b>Rücken (Frauen)</b> 11.00   Kursraum + Fläche	8.30   <b>Rücken &amp; Beckenboden</b> 9.30   Kursraum	9.00   <b>Rückenfitness</b> 10.00   Kursraum	10.15   <b>Zumba</b> 11.15   Kursraum	10.15   <b>Figur Circuit</b> 11.15   Kursraum
17.00   <b>Cycling Einsteiger</b> 17.45   Cycling Kursraum	9.00   <b>Cycling + Functional</b> 10.30   Cycling Kursraum	17.40   <b>Adipositas</b> 18.40   Trainingsfläche	9.00   <b>Cycling + Functional</b> 10.30   Cycling Kursraum	10.15   <b>Cycling Einsteiger</b> 11.15   Cycling Kursraum	11.15   <b>Figur Pump up</b> 12.15   Kursraum	11.00   <b>Cycling Fortgeschrittene</b> 12.00   Cycling Kursraum
17.30   <b>Figur Pump up</b> 18.30   Kursraum	10.15   <b>Rücken</b> 11.00   Kursraum	17.40   <b>Lenden Bein Hüfte</b> 18.40   Trainingsfläche	9.30   <b>Figur Flex</b> 10.30   Kursraum	10.45   <b>Hockergymnastik</b> 11.30   Haus am Steinhübel	11.50   <b>Bauchkiller</b> 12.00   Trainingsfläche	11.15   <b>Zumba</b> 12.15   Kursraum
17.30   <b>Rückenzirkel</b> 18.30   Trainingsfläche	15.30   <b>Kids 3 - 5 Jahre</b> 16.30	18.00   <b>Pilates</b> 19.00   Kursraum	10.30   <b>Yoga</b> 12.00   Kursraum	15.30   <b>Geistige Behinderung</b> 16.30	12.15   <b>Bauch intensiv</b> 12.45   Kursraum	12.00   <b>Reha Fit</b> 13.00   Trainingsfläche
18.30   <b>Bauchkiller</b> 18.40   Trainingsfläche	16.35   <b>Kids 6 - 12 Jahre</b> 17.35	18.30   <b>Bauchkiller</b> 18.40   Trainingsfläche	13.30   <b>Hockergymnastik</b> 14.15   Wichemhaus	16.00   <b>Reha Balance</b> 17.00   Kursraum + Fläche	11.00   <b>Adipositas</b> 12.00   Trainingsfläche	12.50   <b>Bauchkiller</b> 13.00   Trainingsfläche
19.00   <b>Pilates</b> 20.00   Kursraum	17.00   <b>Fitness-Boxen</b> 18.00   Kursraum	18.45   <b>Cycling Adipositas</b> 19.15   2x im Monat Cycling Kursraum	15.30   <b>Yoga</b> 17.00   Kursraum	17.15   <b>Cycling Adipositas</b> 17.45   2x im Monat Cycling Kursraum	13.00   <b>Fitness-Boxen</b> Kursraum	
20.00   <b>Zumba Step</b> 21.00   Kursraum	18.00   <b>Adipositas</b> 19.00   Trainingsfläche	19.00   <b>Zumba</b> 19.55   Kursraum	16.30   <b>Stadtwerke Cycling</b> 17.30   Oktober bis März Cycling Kursraum	17.30   <b>Figur Power</b> 18.30   Kursraum		
	18.00   <b>Cycling Fortgeschrittene</b> 19.00   Cycling Kursraum		17.00   <b>Klettern Kinder</b> 18.30   Kletterwand	18.00   <b>Cycling Fortgeschrittene</b> 19.00   Cycling Kursraum		
	18.00   <b>Hals-Nacken-Arm</b> 19.00   Trainingsfläche		17.30   <b>Wirbelsäulengymnastik</b> 18.15   Kursraum	18.30   <b>Bauchkiller</b> 18.40   Trainingsfläche		
	18.00   <b>Figur Circuit</b> 19.00   Kursraum		18.15   <b>Figur Fit</b> 19.15   Kursraum	18.30   <b>Stretching</b> 19.15   Kursraum		
	19.00   <b>Bauch Beine Po</b> 19.30   Kursraum		18.20   <b>Bauchkiller</b> 18.30   Trainingsfläche	19.15   <b>Yoga</b> 20.30   Kursraum		
	19.15   <b>Cycling Adipositas</b> 19.45   Cycling Kursraum		18.30   <b>Klettern Jugend, Erwachsene</b> 20.00   Kletterwand			
	20.00   <b>Body &amp; Soul</b> 21.00   Kursraum		19.15   <b>Boxen</b> 20.15   Kursraum			



Reha Kurs: Teilnahme für Mitglieder oder mit Reha-Schein



Mitglieder in Eigenregie

dein Studio  
in Saarbrücken

**rapid**