

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
9.30 10.30	Figur Power Kursraum	9.00 10.00	Senior-Special-Class Kursraum	10.00 11.00	Rücken (Frauen) Kursraum	8.30 9.30	Rücken & Beckenboden Kursraum	9.00 10.00	Rückenfitness Kursraum	10.15 11.15	Zumba Kursraum	10.15 11.15	Figur Circuit Kursraum
17.00 17.45	Cycling Einsteiger Cycling Kursraum	9.00 10.30	Cycling + Functional Cycling Kursraum	11.00 11.45	Diabetiker Kursraum	9.00 10.30	Cycling + Functional Cycling Kursraum	10.15 11.15	Cycling Einsteiger Cycling Kursraum	11.15 12.15	Figur Pump up Kursraum	11.00 12.00	Cycling Fortgeschrittene Cycling Kursraum
17.30 18.30	Figur Pump up Kursraum	10.15 11.00	Rücken Kursraum	17.30 18.30	Cycling Mittelstufe Cycling Kursraum	9.30 10.30	Figur Flex Kursraum	10.45 11.30	Hockergymnastik Haus am Steinhübel	11.50 12.00	Bauchkiller Trainingsfläche	11.15 12.15	Zumba Kursraum
17.30 18.30	Rückenzirkel Trainingsfläche	15.30 16.30	Kids 3 - 5 Jahre Kursraum	17.40 18.40	Adipositas Kursraum	9.30 10.30	QjGong Kursraum	15.30 16.30	Geistige Behinderung Kursraum	12.15 12.45	Bauch intensiv Kursraum	12.00 13.00	Reha Fit Kursraum
18.30 18.40	Bauchkiller Trainingsfläche	16.35 17.35	Kids 6 - 12 Jahre Kursraum	17.40 18.40	Lenden Bein Hüfte Trainingsfläche	10.30 12.00	Yoga Kursraum	17.30 18.30	Figur Power Kursraum	11.00 12.00	Adipositas Kursraum	12.50 13.00	Bauchkiller Trainingsfläche
19.00 20.00	Pilates Kursraum	17.00 18.00	Fitness-Boxen Kursraum	18.00 19.00	Pilates Kursraum	13.30 14.15	Hockergymnastik Wichernhaus	18.00 19.00	Cycling Fortgeschrittene Cycling Kursraum	13.00	Fitness-Boxen Kursraum	15.00	Schwertform / Schwertkampf Kursraum
20.00 21.00	Zumba Step Kursraum	18.00 18.45	Adipositas Kursraum	18.30 18.40	Bauchkiller Trainingsfläche	14.30 15.30	QjGong Kursraum	18.30 18.40	Bauchkiller Trainingsfläche				
		18.00 19.00	Cycling Fortgeschrittene Cycling Kursraum	18.45 19.15	Cycling Adipositas Cycling Kursraum	15.30 17.00	Yoga Kursraum	18.30 19.15	Stretching Kursraum				
		18.00 19.00	Hals-Nacken-Arm Kursraum	19.00 19.55	Zumba Kursraum	17.00 18.30	Klettern Kinder Kletterwand	19.15 20.30	Yoga Kursraum				
		18.00 19.00	Figur Circuit Kursraum			17.30 18.15	Wirbelsäulengymnastik Kursraum						
		19.00 19.30	Bauch Beine Po Kursraum			18.15 19.15	Figur Fit Kursraum						
		19.15 19.45	Cycling Adipositas Cycling Kursraum			18.30 18.40	Bauchkiller Trainingsfläche						
		20.00 21.00	Body & Soul Kursraum			18.30 20.00	Klettern Jugend, Erwachsene Kletterwand						
						19.15 20.15	Boxen Kursraum						



Reha Kurs: Teilnahme für Mitglieder oder mit Reha-Schein



Mitglieder in Eigenregie

dein Studio
in Saarbrücken

rapid