

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	
08.15 - 09.00 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>			08.15 - 09.00 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>						08.15 - 09.00 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>			08.30 - 09.30 Pilates Maggie									
09.00 - 10.00 Rücken & mehr Nicole		08.45 - 10.00 Vinyasa Yoga Claudia	09.00 - 10.00 Bauch Beine Po Sabine						09.00 - 10.00 Body & Mind Nicole			09.30 - 10.00 Fatburner Sabine		09.00 - 09.45 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>						09.30 - 10.30 Body Workout Sabine	
	10.00 - 11.00 ZUMBA Claudia gold			10.00 - 11.00 TEAM ICG* Frank	10.00 - 11.00 Rücken & mehr Johannes							10.00 - 11.00 Body Workout Sabine								10.30 - 11.30 Rücken & mehr Sabine	
					11.00 - 11.30 Faszien Stretch Johannes																10.30 - 11.30 TEAM ICG* Karen
					13.00 - 13.45 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>																11.30 - 11.45 Stretch & Relax Sabine
					14.00 - 14.45 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>							14.00 - 14.45 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>									
												15.00 - 15.45 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>									
					16.45 - 17.30 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>	17.30 - 18.00 Intervall Training Sabine		17.00 - 17.45 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>													16.00 - 17.00 Pilates Maggie
17.30 - 18.30 Dance Intervall Adi			17.30 - 18.15 Bauch Beine Po Steffi	17.15 - 18.15 Jumping Kids Iman	17.30 - 18.15 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>	18.00 - 18.30 Intervall Training Sabine	17.30 - 18.45 Vinyasa Yoga Helena		17.00 - 18.00 Jumping Claudia			17.30 - 18.30 Push & Pull Nadine									
18.30 - 19.30 Pilates Maggie	18.00 - 19.30 myline* Sabine <small>Anmeldung erforderlich!</small>	18.00 - 18.45 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>	18.15 - 19.15 Rücken & mehr Steffi	18.15 - 19.15 Jumping Iman	18.15 - 19.00 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>	18.30 - 19.00 Intervall Training Sabine		18.30 - 19.30 TEAM ICG* Helmut	18.00 - 19.00 ZUMBA Kathi	18.00 - 19.00 ZUMBA kids Jenny	18.15 - 19.15 TEAM ICG* Mike	18.30 - 19.30 Engpass Dehnung nach Liebscher & Bracht <small>DIE SCHMERZSPEZIALISTEN</small>	19.00 - 20.30 Boxen Hans								
19.30 - 20.30 Hula Hoop Ve	19.35 - 20.35 Yin Yoga Maggie E	19.00 - 20.00 TEAM ICG* Thorsten	19.15 - 20.15 ZUMBA gold Kathi E		19.15 - 20.15 TEAM ICG* Bernd	19.00 - 20.00 Pilates Karen			19.15 - 20.30 Vinyasa Yoga Kathi	19.30 - 21.00 Kickboxen Micha	19.30 - 20.15 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>										
	19.30 - 20.00 Functional Mix Julian	20.05 - 21.05 TEAM ICG* Thorsten		19.30 - 21.00 Kickboxen Micha		20.00 - 21.00 Push & Pull Karen	20.00 - 21.30 myline* Sabine <small>Anmeldung erforderlich!</small>				20.15 - 21.00 REHAKURS <small>Anmeldung erforderlich!</small>										

- AUSDAUER.**
- KRAFT.**
- AUSDAUER & KRAFT.**
- BEWEGLICHKEIT & ENTSPANNUNG.**

Functional Fläche
 17.30 - 18.30
 Functional Mix
 19.00 - 19.30
 Tabata Training
 19.30 - 20.00
 Julian