

	Montag Raum1	Montag Raum2	Dienstag Raum1	Dienstag Raum2	Dienstag Fläche	Mitt- woch Raum1	Mitt-woch Raum2	Mitt-woch Fläche	Donners- tag Raum1	Donners- tag Raum2	Donners- tag Fläche	Frei-tag Raum1
08.00	08.45 09.30											
09.00	Rücken fitness		09.30 10.30 Pilates						09.15 10.15 Rücken fitness	09.30 10.30 Rücken Special	08.30 09.30 Zirkel Special	09.00 09.45 Reha
10.00	09.45 10.30 Rücken fitness								10.45 11.30 Pilates	10.45 11.30 Reha		09.45 10.30 Reha
11.00												
17.00			17.00 18.00 BBP			17.15 18.45 Fort- geschrittene Yoga		17.00 18.00 Prävention Rückenkraft Anmeldung erforderlich	17.15 18.00 Reha			
18.00	18.15 19.00 Reha ab 05.07.	18.30 19.30 Cross Iron System	18.00 19.00 ab Juli TRX	18.00 19.00 Rücken Special			18.30 19.30 Iron System			18.15 19.00 Reha	18.00 19.00 functional fun	18.35 19.20 Anmeldung notwendig! Indoor Cycling
19.00	19.00 19.45 Reha ab 05.07.		19.00 20.00 Pilates	19.00 20.00 Becken Boden	19.00 20.00 functional fun	19.00 20.30 Anfänger Yoga			19.00 20.00 Rücken Special	19.00 20.00 functional fun		19.30 20.15 Anmeldung notwendig! Indoor Cycling
20.00	20.00 21.00 Indoor Cycling				20.00 21.00 Prävention Rückenkraft Anmeldung erforderlich							