

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

**Starker Rücken**

09:30h / 60 Min  
mit Liza

**INDOOR CYCLING**

09:30h / 60 Min  
mit Tim

**Pilates**

09:30h / 40 Min  
mit Lena

**Rehasport**

09:30h / 45 Min mit Tim  
(nach Verordnung)

**Stretching**

10:10h / 20 Min  
mit Lena

**Rehasport**

16:00h / 45 Min mit Marius  
(nach Verordnung)

**Rehasport**

16:30h / 45 Min mit Marius  
(nach Verordnung)

**Rehasport**

16:30h / 45 Min mit Tim  
(nach Verordnung)

**Beine & Bauch**

17:15h / 30 Min  
mit Lena

**Starker Rücken**

(inkl. **Stretching**)  
17:30h / 45 Min mit Tim

**Stretching**

17:45h / 15 Min  
mit Lena

**Pilates**

18:00h / 40 Min  
mit Liza

**ZUMBA**

18:45 / 45 Min mit Liza  
(für Einsteiger geeignet)

**Total Body  
Workout**

18:30h / 45 Min  
mit Sven

**Total Body  
Workout**

18:30h / 45 Min  
mit Marius

**Stretching**

19:15h / 15 Min  
mit Marius

**INDOOR CYCLING**

19:30h / 60 Min  
mit Tim

**Stretching**

19:15h / 15 Min  
mit Sven

**Outdoor-Kurs:  
Laufen**

Mittwochs, 18:15 Uhr  
45-60 Min mit Willi

