



KURSPLAN JUMP!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30-9.15 Kraft-Aktiv Prävention	9.30-10.30 Bodyworkout	8.30-9.15 Kraft-Aktiv Prävention		8.30-9.15 Kraft-Aktiv Prävention	10.00-11.30 Yoga R	9.30-10.30 REHA Rückenfit R
9.30-10.15 Pilates R		9.00-10.00 REHA Rückenfit R		9.00-10.00 REHA Rückenfit R		10.30-11.30 Bodyforming R
10.15-10.45 FIVE-Mobility R Prävention			17.15-18.00 Kraft-Aktiv Prävention	9.30-10.30 Indoorcycling M	11.30-12.30 REHA Rückenfit R	11.30 - 12.30 Indoorcycling M
17.30-18.00 Bauchspezial R		17.30-18.00 Bauchspezial R	18.00-19.00 Pilates meets Bodyart R	10.30 - 11.00 Hockergymnastik R	Öffnungszeiten: Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag	6.00 - 22.30 Uhr
18.00-19.00 Bodyforming R Indoorcycling M	18.00-19.00 Jumping M REHA Rückenfit R	18.00-19.00 Bodyforming meets Tabata R REHA Rückenfit M		17.15-18.00 Kraft-Aktiv Prävention		9.00 - 22.30 Uhr
						6.00 - 22.30 Uhr
						9.00 - 22.30 Uhr
						6.00 - 22.30 Uhr
19.00-20.00 Fitboxen S REHA Rückenfit R Functional Training M	19.00-20.00 REHA Rückenfit R Yoga M	19.00-20.00 Fitboxen S 19.30-20.30 Jumping M	19.00-20.00 REHA Rückenfit R	18.00-18.45 FIVE-Mobility R Prävention	Sauna: Montag - Freitag Samstag + Sonntag Damensauna:	9.00 - 18.00 Uhr 9.00 - 18.00 Uhr
						9.30-21.45 Uhr 9.30-17.15 Uhr Di. bis 14.00 Uhr Do. ab 16.00 Uhr

Telefon: 0261 800291