

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|---|---|--|
| | 8.15 – 9.15 Uhr Yoga  | 8.45 – 9.30 Uhr Rehasport Ortho** | 8.00 – 9.00 Uhr Fitness Yoga | 8.30 – 9.15 Uhr Rehasport Ortho** |
| 9.15 – 10.00 Uhr Fit & Gesund | | 9.45 – 10.30 Uhr Rehasport Ortho** | 9.00 – 9:45 Uhr Pilates  | 9.30 – 10.15 Uhr Tabata Mix*  |
| 10.15 – 11.00 Uhr Rehasport Ortho** | 10.15 – 11.00 Uhr Rehasport Ortho** | | 10.00 – 10.30 Uhr Jumping Fitness*  | |
| 11.00 – 11.45 Uhr Rehasport Ortho** | | | 11.00 – 11.45 Uhr Rehasport Ortho**  | **Rehasport: ärztliche Verordnung erforderlich * Anmeldepflichtige Kurse |
| 16.45 – 17.30 Uhr Rehasport Ortho** | 10.00 – 11.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr Fit & Vital* | 15.15 – 16.00 Uhr Rehasport Ortho** | 10.00 – 11.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr Fit & Vital* | |
| 17.30 – 18.00 Uhr Bootcamp* | 17:00 – 17.45h Rehasport Ortho** | 17.45 – 18.45 Uhr Washbrettbauch & Freeletics | 18.00 – 18.45 Uhr Rehasport Ortho** | |
| 18.00 – 18.15 Uhr Washbrettbauch | 18.30 – 19.30 Uhr Rücken Fit | 19.00 – 19.45 Uhr Jumping Fitness* | 19.00 – 20.00 Uhr Step intervall | |
| 18.15 – 19.00 Uhr Body Workout | 19.30 – 20.00 Uhr Push up* | 20.00 – 21.00 Uhr Indoor Cycling* | 20.00 – 20.45 Uhr Rehasport Ortho** | 18.15 – 19.00 Uhr Entspannung/ Stressabbau* |
| 19.00 – 20.00 Uhr Yoga | | | | |

Bitte beachten Sie, dass die Dauer der jeweiligen Kurse aus organisatorischen Gründen ca. 40 – 45 min bzw. 50 – 55 min beträgt. Mindest Teilnehmeranzahl 5 Personen.