

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15.15 - 16.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>via</small>	8.15 - 9.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>via</small>		9.00 - 10.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	8.15 - 9.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>via</small>	10.30 - 11.15 Uhr JUMPING®
16.15 - 17.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>via</small>	9.15 - 10.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>via</small>			9.15 - 10.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>via</small>	11.15 - 12.00 Uhr <small>LES MILLS</small> barre
17.30 - 18.15 Uhr JUMPING®		17.15 - 18.00 Uhr JUMPING®	17.30 - 18.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	17.15 - 18.15 Uhr LES MILLS BODYPUMP	<ul style="list-style-type: none"> Ausdauer Kraft Balance
18.15 - 19.00 Uhr <small>LES MILLS</small> barre	18.00 - 19.00 Uhr STRONG BY ZUMBA™	18.00 - 18.45 Uhr Bauch Beine Po	18.30 - 19.00 Uhr BODY CROSS FUNCTIONAL FITNESS	18.15 - 19.00 Uhr <small>LES MILLS</small> barre	
19.00 - 20.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP		19.15 - 20.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>via</small>	19.00 - 19.30 Uhr JUMPING®		

Basic-Kurs Tarif
€ 5,99 / Woche

JUMPING

Schrittkombis auf dem Trampolin, begleitet durch abwechslungsreiche Musik & motivierende Trainer! Der Spaß beim Training ist garantiert.

STRONG BY ZUMBA

Ein Training im Tempo-

rausch! Das hochintensive Workout mit abgefahrenen Moves zu cooler Musik bringt schnell sichtbare Ergebnisse.

REHA-SPORT

Das Training wird vom Arzt verordnet & der Krankenkasse gezahlt. Es geht

darum Tiefenmuskulatur zu stärken, Beweglichkeit zu verbessern & Kondition aufzubauen.

BARRE

Das ballettinspierte Training für schlanke Muskeln & zur Stärkung der Körpermittel! Dieses Workout

verleiht eine stolze Haltung & schenkt Anmut.

BODYCROSS

Intensives & hocheffektives Kraft- & Konditionsprogramm mit Team Push Effekt. Der spannende Mix aus Core, Bodyweight, Kettlebell, Sling & Zirkel!

BODYPUMP

Beim Langhantel-Workout Bodypump werden Kalorien verbrannt, Muskeln geformt & definiert. Der gesamte Körper wird trainiert, dies trägt zur Knochengesundheit bei.

BAUCH BEINE PO

Für einen knackigen Hintern, geformte Beine & definierte Bauchmuskeln. Der „Klassiker“ unter den Kursen. Adieu Problemzonen!