

KURSPLAN ab dem 23. März 2026

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KURSRAUM	KURSRAUM	KURSRAUM	KURSRAUM	KURSRAUM	KURSRAUM	KURSRAUM
9:00 Uhr Rücken Fit Sabine			9:00 Uhr Geräte-Zirkel Sabine			
10:00 Uhr Vital-Workout Sabine	9:45 Uhr Pilates Sabine	10:00 Uhr Step Aerobic Sabine	9:30 Uhr Sensitiv Cycling Petra			
	10:30 Uhr Flexi-Bar Petra		10:00 Uhr Back & Core Petra	10:00 Uhr Pilates Sabine/Petra		
	11:00 Uhr Reha Gym Petra	11:00 Uhr Mobility Petra		11:00 Uhr Vital-Workout Wechselnd		11:00 Uhr Vital-Workout Wechselnd
						12:00 Uhr Pilates/Yoga Wechselnd
17:15 Uhr Reha Rücken Senta		17:00 Uhr Reha Standard Petra	17:15 Uhr Pilates Sabine	17:00 Uhr Iron Mix Wechselnd		
	17:45 Uhr Functional Fire Jessy					
18:15 Uhr Reha Rücken Petra		18:00 Uhr Qi Gong Sabine	18:15 Uhr Step & Sweat Jessy			
19:15 Uhr Cycling Jens	19:00 Uhr Dynamic Yoga Jessy	19:00 Uhr Cycling Jens	19:15 Uhr Cycling Jens			

Intensität

1

2

3

4

Kursraum 1

Kursraum 2