

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	Faszientraining		Rückenkurs		Rückenkurs
	08.45 – 09.30 Uhr (Gesundheitskurs mit René)		08.45 – 09.30 Uhr (Gesundheitskurs mit René)	REHA 09.00 – 09.45 Uhr (Gesundheitskurs mit Marina)	08.45 – 09.30 Uhr (Gesundheitskurs mit René)
10:00					
11:00				REHA 10.00 – 10.45 Uhr (Gesundheitskurs mit Marina)	
16:00					
17:00	Pilates 16.15 – 17.15 Uhr (Kraft und Beweglichkeit)		BBP 16.15 – 17.15 Uhr (Kraftausdauertraining)	Drums Alive 16.30 – 17.30 Uhr	
18:00	Justyna Bauch weg! 17.20 – 17.50 Uhr (Fettverbrennung bei Justyna)	16.30 – 17.30 Uhr (Ausdauertraining) Jule	Angie Rückenkurs 17.30 – 18.30 Uhr	(Ausdauertraining) Angelika	
19:00	XCO Hantel Kurs 18.00 – 19.00 Uhr (Kraftausdauertraining) Justyna		(Gesundheitskurs) Angie Yoga	Thairobic	
20:00	REHA 19.15 – 20.00 Uhr (Gesundheitskurs)		18.45 – 20.15 Uhr (Gesundheit, Entspannung) Janet	18.40 – 19.40 Uhr (Ausdauertraining) René	
21:00	Marina				