

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

09:00 - 09:25 Uhr MOBILITY by linzenich	09:00 - 10:00 Uhr HIIT	09:00 - 09:55 Uhr RÜCKENFITNESS	18:00 - 18:55 Uhr JUMPING FITNESS	09:00 - 10:00 Uhr YOGA by linzenich	11:00 - 12:00 Uhr SPECIAL siehe Aushang	10:00 - 11:00 Uhr PUMP by linzenich
09:30 - 10:00 Uhr ATHLETIC by linzenich	17:00 - 17:55 Uhr YOGA by linzenich	10:00 - 10:45 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich	19:00 - 19:55 Uhr PUMP by linzenich	16:45 - 17:10 Uhr MOBILITY by linzenich		
17:00 - 17:45 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich	18:00 - 18:55 Uhr RÜCKENFITNESS	17:00 - 17:45 Uhr REHA SPORT Verordnung erforderlich	20:00 - 21:00 Uhr YOGA by linzenich	17:15 - 18:10 Uhr ZUMBA		
18:00 - 18:55 Uhr PUMP by linzenich	18:30 - 19:00 Uhr FUNCTIONAL FIT*	18:00 - 18:55 Uhr BOP		18:15 - 19:10 Uhr BOP		
18:00 - 18:30 Uhr BAUCHKILLER*	19:00 - 20:00 Uhr HIIT	18:00 - 18:30 Uhr BAUCHKILLER*		19:15 - 20:15 Uhr BALANCE by linzenich		
19:00 - 19:55 Uhr ZUMBA		19:00 - 19:55 Uhr ZUMBA				
20:00 - 21:00 Uhr JUMPING FITNESS		20:00 - 21:00 Uhr BALANCE by linzenich				

- SPECIAL
- KRÄFTIGUNG
- BEWEGLICHKEIT
- AUSDAUER
- POWER
- REHA
- * AUF DER FLÄCHE

