

MONTAG
DIENSTAG
MITTWOCH
DONNERSTAG
FREITAG
SAMSTAG

8:30 - 9:15
Reha-Sport
Sven Einhell

08:30 - 10:30
T-RENA
Reha Nachsorge

08:30 - 10:30
T-RENA
Reha Nachsorge

08:30 - 10:30
T-RENA
Reha Nachsorge

09:00 - 10:00
**Präventives
Zirkeltraining §20**

10:00 - 11:00
Pilates
Silvia Eichler

09:00 - 10:00
**Präventives
Zirkeltraining §20**

10:00 - 11:00
Beckenboden
Silvia Lohmer

Öffnungszeiten
MO. - FR. 08.00 - 22.00 UHR
SA. 09.00 - 15.00 UHR
TEL.: 09951-98710

9:00 - 10:00
**Präventives
Zirkeltraining §20**

09:00 - 09:45
Reha-Sport
Klaus Ruhland

09:00 - 09:45
Reha-Sport
Franz Lehermeier

**Auch 10er-Karten für
Kurse erhältlich!**

09:30 - 10:30
Zirkeltraining
Sven Einhell

10:00 - 10:45
Reha-Sport
Klaus Ruhland

17:00 - 17:45
Reha-Sport
Sven Einhell

● T-Rena & Reha-Sport
● (nur mit Verordnung)
● hohe Intensität
● Ausdauer Kraft
● Gymnastik

17:00 - 17:45
Reha-Sport
Franz Lehermeier

15:30 - 17:30
T-RENA
Reha Nachsorge

17:30 - 19:30
T-RENA
Reha Nachsorge

15:30 - 17:30
T-RENA
Reha Nachsorge

16:00 - 17:00
**Präventives
Zirkeltraining §20**

17:30 - 18:30
Outdoor Tabata
Kerstin Zwinger

16:00 - 17:00
**Präventives
Zirkeltraining §20**

17:30 - 18:30
Laufjunkies
Kerstin Zwinger

16:00 - 17:00
**Präventives
Zirkeltraining §20**

**Für Mitglieder inkludiert!
Laufjunkies Nov. - Mrz. Winterpause**

17:30 - 19:30
T-RENA
Reha Nachsorge

17:00 - 17:45
Reha-Sport
Sven Einhell

18:00 - 18:45
Reha-Sport
Franz Lehermeier

17:00 - 18:00
Faszienfitness *
Sandra Müller

*** Faszienfitness ist eine
geschlossene Gruppe.**

17:50 - 18:50 *
Flow Yoga (Einst.)
Lena Grund

17:50 - 18:50
Pilates
Karin Schramm

18:00 - 19:00
**Präventives
Zirkeltraining §20**

18:00 - 19:00
Core-Training
Sandra Müller

*** Die Teilnahme am Yoga ist nur
für Mitglieder möglich.**

18:00 - 19:00
**Präventives
Zirkeltraining §20**

18:55 - 19:55
Zirkeltraining
Sven Einhell

19:00 - 20:00 *
Flow Yoga (Fortg.)
Lena Grund

19:00 - 20:00
Langhantel-Kurs
Silvia Lohmer

**Präventives Kraftausdauer-
zirkeltraining nach § 20**

19:00 - 20:00
Korce
Silvia Lohmer