

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

10er-Karten Indoor-Kurse
für 99€ 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!

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

Präventives Kraftausdauer-
zirkeltraining nach § 20

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

Für Mitglieder inkludiert!
Preis 10er-Karte Outdoor 79€
Outdoor-Kurse von April - Oktober

19:00 - 20:00
Korce
Silvia Lohmer