

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
08:00														
09:00	Aerobic/ Step Tone 09:00-10:00	REHA 09:00-09:45		BebFit 09:00-10:00										
10:00		Balance 10:00-11:00		Pilates 10:00-11:00										
11:00	Zumba Gold 11:00 - 12:00			Pilates 11:15-12:15										
12:00				REHA 12:00-12:45										
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00	Workout all-in 17:00-18:00													
18:00	Langhantel 18:00-19:00	Faszien- Pilates 18:00-19:00		Yoga 18:00-19:00										
19:00	Spinning 19:00-20:00	TRX+ 19:00-19:45		Aerobic/ Step Tone 19:00-20:00										
20:00	Spinning 20:00-21:00			Zumba 20:00-21:00										
21:00														

Outdoor Fitness am HHG
dienstags 18:30-19:30 Uhr

TRX am Octagon/Studio
dienstags 18:30-19:30 Uhr

AquaFit im Hallenbad
dienstags 19:20-20:00 Uhr

Kurs Zielsetzungen:

Cardio	Rehassport
Power	Dance
Body Shape	Body & Mind

Mind: 2 x jährlich wird der Kursplan neu gestaltet – d.h. wir schaffen Platz für neue Trends, Eure Lieblingsformate und für Eure Kurs-Wünsche! Beachtet bitte auch unsere Kurs-Specials immer am 1. Samstag im Monat und unsere Yoga Workshops!