

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

09:00 Uhr
Zirkel Vital

10:00 Uhr
Hockergymnastik

10:00 Uhr
Eingangsanalyse/Check up

11:00 Uhr
Lungensport PLUS
(Raum2)

11:00 Uhr
Hockergymnastik

12:00 Uhr
Zirkel Vital

12:00 Uhr
Rückengymnastik

13:00 Uhr
Mobilitätsgymnastik

14:00 Uhr
Rückengymnastik

15:00 Uhr
Mobilitätsgymnastik

16:00 Uhr
Rückengymnastik

17:00 Uhr
Rückengymnastik

18:00 Uhr
Rückengymnastik

17:00 Uhr
Zirkel Vital

18:00 Uhr
Rückengymnastik

09:00 Uhr
Zirkel Vital

10:00 Uhr
Rückengymnastik

11:00 Uhr
Hockergymnastik

11:00 Uhr
Eingangsanalyse/Check up

12:00 Uhr
Rückengymnastik

12:00 Uhr
Zirkel Vital

13:00 Uhr
Eingangsanalyse/Check up

14:00 Uhr
Mobilitätsgymnastik

14:00 Uhr
Pilates (Raum 2)

14:45 Uhr
Rückengymnastik

16:00 Uhr
Zirkel Vital

10:00 Uhr
Rückengymnastik (Raum 2)

11:00 Uhr
Hockergymnastik

11:00 Uhr
Zirkel Vital

12:00 Uhr
Zirkel Vital

12:00 Uhr
Mobilitätsgymnastik

13:00 Uhr
Rückengymnastik

14:00 Uhr
Pilates

14:45 Uhr
Stark und Stabil

15:30 Uhr
Knochenstrak

16:00 Uhr
Zirkel Vital

16:30 Uhr
Rückengymnastik

17:15 Uhr
Eingangsanalyse/Check up

10:00 Uhr
Rückengymnastik

11:00 Uhr
Hockergymnastik

12:00 Uhr
Mobilitätsgymnastik

13:00 Uhr
Eingangsanalyse/Check up

14:00 Uhr
Rückengymnastik

15:00 Uhr
Knie/Hüfte/Hocker

16:00 Uhr
Mobilitätsgymnastik

17:00 Uhr
Diabetessport "Diab Fit"

17:45 Uhr
Rückengymnastik

18:30 Uhr
Zirkel Vital

08:45 Uhr
Rückengymnastik

09:40 Uhr
Zirkel Vital

09:45 Uhr
Hockergymnastik

10:30 Uhr
Rückengymnastik

11:30 Uhr
Lungensport "Fit zum Atmen"

12:30 Uhr
Lungensport "Fit zum Atmen"

13:15 Uhr
Rückengymnastik