

Gruppenfitness Plan (Stand Februar 2024)

MONTAG

8.15 bis 9.00
Rückenfit

9.05 bis 9.50
Rückenfit

10.00 bis 11.00
Pilates

11.15 bis 12.15
15.00 bis 16.00
Reha Sport

17.00 bis 17.45
Rückenfit

18.00 bis 18.45
Pilates

19.00 bis 20.00
Langhantel Bodyfit

DIENSTAG

8.45 bis 9.30
Rückenfit

9.45 bis 10.45
Langhantel Bodyfit

11.15 bis 12.15
Reha Sport

14.45 bis 15.45
Reha Sport

18.00 bis 18.45
Rückenfit

19.00 bis 19.30
TABATA

MITTWOCH

9.00 bis 9.45
Rückenfit

10.00 bis 11.00
Pilates & Faszien

17.00 bis 18.00
Reha Sport

18.10 bis 19.10
Langhantel Bodyfit

19.30 bis 20.15
ZUMBA®

DONNERSTAG

9.15 bis 10.00
Rückenfit

10.00 bis 11.00
Reha Sport EV

11.00 bis 12.00
Reha Sport EV

16.00 bis 17.00
Yoga

17.15 bis 18.00
Rückenfit

18.15 bis 19.00
Strong Nation®

19.15 bis 20.00
Step Aerobic

FREITAG

9.00 bis 9.45
Rückenfit

10.00 bis 11.00
Langhantel Bodyfit

11.30 bis 12.15
Reha Sport EV

12.30 bis 13.15
Reha Sport EV

17.00 bis 18.00
FIVE Gym®

