

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

| Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 3 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 3 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 3 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 3 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 3 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 3 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 3 | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|---|---|--|---|--|--|---|---|---|------------|------------|--|---------------------------------------|------------|---|---|--|---|
| 08.15 - 09.00 REHAKURS Nicole <small>Anmeldung erforderlich!</small> | | 08.45 - 10.00 Yoga Claudia | 08.15 - 09.00 REHAKURS Debbi <small>Anmeldung erforderlich!</small> | | | | | | 08.15 - 09.00 REHAKURS Nicole <small>Anmeldung erforderlich!</small> | | | | | 08.30 - 09.30 Pilates Maggie | | | | | | | | | | |
| 09.00 - 10.00 Rücken & mehr Nicole | | | 09.00 - 10.00 Bauch Beine Po Sabine | | | | | | 09.00 - 10.00 Body & Mind Nicole | | | 09.30 - 10.45 Body Workout Sabine | 09.00 - 09.45 REHAKURS Anita <small>Anmeldung erforderlich!</small> | | | | | | | | 09.30 - 10.30 Body Workout Sabine | | | |
| 10.00 - 11.00 ZUMBA gold Claudia E | | | | | 10.00 - 11.00 TEAM ICG* Frank | 10.00 - 11.00 Rücken & mehr Nadine | | | 11.00 - 12.00 "Engpass" Dehnung nach Liebscher & Bracht <small>DIE SCHMERZSPEZIALISTEN</small> | | | | | | | | | | | | 10.30 - 11.30 Rücken & mehr Sabine | | | |
| | | | 13.00 - 13.45 REHAKURS Kevin <small>Anmeldung erforderlich!</small> | | | | | | 14.00 - 14.45 REHAKURS Anita <small>Anmeldung erforderlich!</small> | | | | | | | | | 13.00 - 13.45 REHAKURS <small>mit wechselndem Trainer</small> <small>Anmeldung erforderlich!</small> | 12.30 - 14.00 Boxen Hans | | | 11.30 - 11.45 Stretch & Relax Sabine | 11.00 - 12.00 TEAM ICG* Karen | |
| | | | | | | 17.30 - 18.00 Intervall Training Sabine | | | | | | 17.00 - 17.45 REHAKURS Kevin <small>Anmeldung erforderlich!</small> | | | | | | | | | | | | 16.00 - 17.00 Pilates Maggie |
| 17.00 - 17.45 Body Workout Adi | 18.00 - 19.30 myline* Sabine <small>Anmeldung erforderlich!</small> | | 17.30 - 18.15 Aerobic/Step <small>im Wechsel</small> Anita | 17.00 - 17.45 REHAKURS Karen <small>Anmeldung erforderlich!</small> | | 18.00 - 18.30 Intervall Training Sabine | 17.30 - 18.45 Vinyasa Yoga Helena | | | | | | | | 17.30 - 18.30 Push & Pull Nadine | | | | | | | | | |
| 17.45 - 18.30 Dance Intervall Adi | 19.35 - 20.35 Yin Yoga Maggie E | 17.50 - 18.50 TEAM ICG* Helmut | 18.15 - 19.15 Rücken & mehr Anita | 17.45 - 18.30 REHAKURS Karen <small>Anmeldung erforderlich!</small> | 18.00 - 19.00 ZUMBA gold Kathi E | 18.30 - 19.00 Intervall Training Sabine | | 18.30 - 19.30 TEAM ICG* Helmut | 18.00 - 19.00 ZUMBA FITNESS Kathi | 18.30 - 19.30 Rad(t) des Erfolges Johannes | 18.15 - 19.15 TEAM ICG* Mike | 18.30 - 19.30 Engpass Dehnung nach Liebscher & Bracht <small>DIE SCHMERZSPEZIALISTEN</small> | | | | | | | | | | | | |
| 18.30 - 19.30 Pilates Maggie | Functional Fläche 19.30 - 20.00 Debbi | bis zum 31.03.2023 19.00 - 20.00 TEAM ICG* Bernd | 19.15 - 19.30 Stretching Anita | 18.30 - 19.15 REHAKURS Karen <small>Anmeldung erforderlich!</small> | 19.00 - 20.00 STRONG NATION* Kathi | 19.00 - 20.00 Jumping FITNESS Kathrin | | | | 19.00 - 20.15 Yin Yoga Kathi | 19.30 - 21.00 Kickboxen Micha | | | | | | | | | | | | | |
| 20.05 - 21.00 Push & Pull Debbi | | 20.10 - 20.55 REHAKURS Lydia <small>Anmeldung erforderlich!</small> | 19.30 - 20.15 Basic E Anita | 19.30 - 21.00 Kickboxen Micha | 20.05 - 21.00 TEAM ICG* Frank | 20.05 - 21.05 Crozz Fitt Debbi | 20.00 - 21.30 myline* Sabine <small>Anmeldung erforderlich!</small> | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- AUSDAUER.**
- KRAFT.**
- AUSDAUER & KRAFT.**
- BEWEGLICHKEIT & ENTSPANNUNG.**