

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 - 09.55 Hatha 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 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>												11.30 - 11.45 Stretch & Relax Sabine	
												14.00 - 14.45 REHAKURS Kevin <small>Anmeldung erforderlich!</small>									12.30 - 14.00 Boxen Hans	
												15.00 - 15.45 REHAKURS Nicole <small>Anmeldung erforderlich!</small>									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 Bauch Beine Po 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>		18.30 - 19.15 Step/Aerobic im Wechsel Kathrin		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	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 ZUMBA gold Kathi E	19.15 - 20.15 Jumping 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 - 21.00 Kickboxen Micha	20.05 - 21.00 TEAM ICG* Frank	20.15 - 21.15 Outdoor Workout Debbi	20.00 - 21.30 myline* Sabine <small>Anmeldung erforderlich!</small>	20.00 - 20.45 REHAKURS Kevin <small>Anmeldung erforderlich!</small>															

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