



## Fitness- und Gesundheitssport

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00						
09:00	Fit über 50	Faszientraining - Energy Dance	Rückenfit	Reha	Fit und Vital	
10:00	Reha	Neu: Reha	Rückenfit	Rückencore	Reha	
11:00	Reha	Rückenfit			Reha	
12:00		Fit im Alter				Kickboxen
13:00	Herzsport 13:15 - 14:30					
14:00	Herzsport 14:15 - 15:30	Reha für Senioren				
15:00		Reha				
16:00		Spinning 16:15 - 17:15		Line Dance		
17:00		Step, Fatburner und Kraft	Fit über 40	Fitnessgymnastik	Linedance	
18:00	Yoga		Linedance Anfänger	Reha		
19:00	Zumba	Kickboxen	Reha	Kickboxen		
20:00	Superfit		Reha Fit			
21:00						