

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 – 10.00 Energy Room RÜCKEN FIT mit Hilde	09.00 – 10.30 Reha Raum 2 YOGA* mit Anne	09.00 – 10.00 Energy Room PILATES mit Hilde	09.30 – 11.00 Energy Room CARDIO,CORE,STRETCH mit Daniel	09.00 – 10.00 Energy Room RÜCKEN FIT mit Hilde		
10.00 – 11.30 Energy Room PILATES + CARDIO mit Hilde		10.00 – 11.00 Energy Room BODY STYLING mit Karmen		10.00 – 11.00 Energy Room BOP mit Hilde		
					10.30 – 11.30 Indoor Cycling R. INDOOR CYCLING* wechselnde Trainer	11.00 – 12.00 Energy Room BODY STYLING mit Daniel
	18.00 – 19.00 Energy Room R.I.P.P.E.D. mit Florenza	17.00 – 18.00 Energy Room BODY WORKOUT mit Linda	17.00 – 18.00 Energy Room PILATES mit Carsten	17.00 – 18.00 Energy Room RÜCKEN + BAUCH mit Daniel		12.15 – 13.15 Energy Room SPEZIAL WORKOUT mit Daniel
17.00 – 18.00 Energy Room ZUMBA FITNESS mit Majo	18.00 – 19.00 Power Room RÜCKEN u. BAUCH mit Daniel	18.00 – 19.00 Power Room RÜCKEN FIT mit Conny	17.00 – 18.30 Reha Raum 2 YOGA Anf.* mit Nathalie	17.00 – 18.00 Indoor Cycling R. INDOOR CYCLING* mit Joachim		
18.00 – 19.00 Energy Room BOP mit Melanie	18.00 – 19.00 Indoor Cycling R. INDOOR CYCLING* mit Marcus	18.00 – 19.00 Energy Room STRETCH + RELAX mit Linda	18.00 – 19.00 Energy Room BODY STYLING mit Carsten	18.00 – 19.00 Energy Room PUMP mit Daniel		
18.45 – 19.45 Indoor Cycling R. INDOOR CYCLING* mit Andrea	19.00 – 20.00 Energy Room TAE BO FITNESS mit Florenza	18.15 – 19.15 Indoor Cycling R. INDOOR CYCLING* mit Jörg	18.30 – 20.00 Reha Raum 2 YOGA Fort.* mit Anne	18.15 – 19.15 Indoor Cycling R. INDOOR CYCLING* mit Joachim		
19.00 – 20.00 Energy Room PILATES mit Hilde	19.00 – 20.00 Power Room SPEZIAL WORKOUT mit Daniel	19.00 – 20.00 Energy Room FIT MIX mit Conny	19.00 – 20.00 Indoor Cycling R. INDOOR CYCLING* mit Eyüp	19.00 – 20.00 Energy Room ZUMBA FITNESS mit Majo		
20.00 – 21.00 Energy Room PUMP mit Hilde	19.00 – 20.00 Indoor Cycling R. INDOOR CYCLING* mit Marcus		19.00 – 20.00 Energy Room R.I.P.P.E.D. mit Lambros			

* = Liebe Kursteilnehmer, bitte reserviert Euch jeweils vor den **INDOOR CYCLING**- und den **YOGA**-Stunden Euren Platz im Kurs - direkt an der Rezeption oder telefonisch unter 0231 / 49 66 65 0. **Kurs-Special-Infos** findet Ihr in den Aushängen.