

Montag	Raum	Dienstag	Raum	Mittwoch	Raum	Donnerstag	Raum	Freitag	Raum
09:30-10:30 Indoor Cycling - Sebastian	CR	08:00-09:00 Pilates - Ulla	S2	08:15-09:00 Reha-Sport-Orthopädie - Daniela	S1	08:45-10:00 Yoga 50+ - Eva	PG	08:45-10:00 Yoga 50+ - Eva	S1
10:45-11:30 Reha-Sport im Sitzen - Anja S.	S2	08:45-09:45 Yoga auf dem Hocker - Eva	S1	09:30-10:30 Jumping - Daniela	S1	09:00-09:45 Reha-Sport-Orthopädie - Christian	S1	15:30-16:15 Jumping soft - Ute M.	S1
16:00-17:00 Kreuzfidel - Christian	S1	10:00-10:45 Bodystyling - Anja S.	S1	09:00-10:00 WS-Gymnastik - Christine	Voha	10:15-11:00 Reha-Sport-Orthopädie - Christian	S1	16:45-17:30 Reha-Sport-Orthopädie - Christian	S1
16:45-17:45 Pilates - Ulla	S2	16:30-17:30 Core & Stability - Daniela	S1	10:15-11:15 WS-Gymnastik - Christine	Voha	14:15-15:00 Reha-Sport-Orthopädie - Anja S.	S1	17:30-18:30 Deep Work - Sandra S.	S2
17:15-18:15 Jumping - Jutta	S1	17:45-18:45 Core & Stability - Daniela	S1	14:15-15:00 Reha-Sport-Orthopädie - Daniela	S1	15:30-16:15 Reha-Sport-Orthopädie - Anja S.	S1	17:30-18:30 Indoor Cycling - Beate	CR
18:00-18:45 Reha-Sport-Orthopädie - Simone	Voha	17:55-18:55 TRX - Luca	S2	16:45-18:00 PME- Gabi	PG	16:45-17:45 Osteoporose-Gymnastik - Ute A.	PG	17:30-18:30 Laufkurs** - Martin	OD
18:30-19:30 Jumping Shadowboxer- Fabian	S1	18:00-18:45 Reha-Sport-Orthopädie - Klaus L.	Voha	17:00-17:45 TRX - Christian	S2	17:00-18:15 Faszien Yoga - Eva	S2	Wochenende	
19:00-20:00 Sommerpause Indoor Cycling - Gaétane/Sandra T.	CR	18:30-19:45 Power Yoga * & ** - Eva	PG	17:00-18:00 Pilates & Faszien- Dagmar	OL	17:30-18:25 Easy Cycling * - Daniela	CR		
19:00-19:45 Reha-Sport-Orthopädie - Simone	Voha	19:00-20:00 Step-Aerobic - Myriam	S1	18:00-18:45 Jumping soft - Ute M.	S1	18:00-18:45 Jumping - Myriam	S1		
19:00-20:00 WS-Gymnastik - Christian	PG	19:00-20:00 Indoor Cycling - Gaétane	CR	18:45-19:45 WS-Gymnastik - Heike	PG	18:00-19:00 Qi Gong * - Klaus R.	PG		
19:30-21:00 pausiert Aktiv Abnehmen - Judith K.	S2	19:15-20:15 Jumping - René	S2	19:00-19:45 14-tägig Jumping soft - Ute M.	S2	18:45-19:45 Rückenschule - Daniela	S2		
19:45-20:45 Hot Iron - Sandra S.	S1	20:00-21:15 Yoga 50+ - Eva	PG	19:00-20:00 Indoor Cycling - Michael	CR	19:00-19:50 Core Workout - Myriam	S1	Samstag	Raum
				19:15-20:15 Muscle Power - Beate	S1	19:15-20:15 Qi Gong *** - Klaus R.	PG	09:30-10:15 Jumping easy & relaxed - Jutta	S1
				20:00-21:00 Liebscher & Bracht Übungen - Sabine	S2			10:00-11:00 Athletic Cross - Anja W.	S2
				Ganzkörpertraining				10:45-11:30 14-tägig Jumping soft - Ute M.	S1
								Sonntag	Raum
								10:30-11:30 Jumping - Myriam/Daniela	S1
								11:00-12:00 - Sommerpause Indoor Cycling - Trainer siehe App	CR

Gesundheitssportkurse können bei
regelmäßiger Teilnahme (mind. 80%)
von den gesetzlichen Krankenkassen
bezuschusst werden.

Kursinhalte

Fitness
Indoor Cycling (Fitness)
Fitness online
Gesundheit
Reha-Sport

Kursräume

Spiegelsaal 1	S1
Spiegelsaal 2	S2
Cycling Raum	CR
Online	OL
Volkshaus Büttelborn	Voha
Praxis Gries	PG
Outdoor	OD

Einsteiger *
Mittelstufe **
Fortgeschrittene ***

Öffnungszeiten (Änderungen vorbehalten):
Mo 08:00-21:30
Di, Mi, Do 07:00 - 21:30
Fr 08:00-20:00
Sa 09:00-15:00
So 09:00-15:00