

Kursplan

Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 08:00 - 22:00
Sa. & So. 09:00 - 19:00

Rödental

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

8:00 (45)
Reha Sport
Marion

8:45 (45)
Reha Sport
Marion

**Gehe an
dein Limit**

16:00 (45)
Pilates
Maria

17:00 (60)
HIT
Gisela

18:00 (60)
Step Workout
Astrid

19:00 (45)
Reha Sport
Udo

19:45 (90)
Pole Sport Marie/Fanlin
max.5 Teilnehmer
nur mit Anmeldung

**Go hard or
go home**

14:45 (45)
Reha Sport
Gisela

15:30 (45)
Reha Sport
Gisela

16:30 (60)
Pump
Gisela

17:30 (45)
Power Mix
Kati/ Nadine

18:30 (60)
Yoga
Astrid/ Caro

19:30 (90)
Pole Sport Marie/Fanlin
max. 5 Teilnehmer
nur mit Anmeldung

9:30 (75)
Yoga
Astrid

16:00 (45)
Reha Sport
Gisela

Power

16:45 (30)
Hula Hoop
Lucy

17:30 (60)
Jumping
Lucy

18:30 (60)
Deep Yoga
Astrid

19:30 (45)
Reha Sport
Udo

9:00 (60)
Body Workout
Astrid

**If it hurt
it works**

17:20 (60)
Pump
Carolin

18:30 (60)
Jumping
Lucy

19:30 (45)
Reha Sport
Marina

8:00 (45)
Reha Sport Ortho
Marion

8:45 (45)
Reha Sport Ortho
Marion

9:30 (45)
Reha Sport Lunge

10:20 (60)
Energie Pilates
Gisela

17:00 (60)
Zumba
Diana

18:00 (45)
Piloxing
Marina

18:45 (45)
Jumping
Vanessa

**Workout
time**

**Tue es
für dich
selbst**

9:00 (45)
Bauch Beine Po
Marina

9:45 (45)
Lipö/
Wirbelsäulen-
gymnastik
Marina

15:00 (90)
Pole Sport
Freies Training
max. 5 Teilnehmer
nur mit Anmeldung

16:30 (90)
Pole Sport
Freies Training
max. 5 Teilnehmer

**Ausreden
verbrennen
keine
Kalorien**

10:00 (60)
Jumping
Tonia

15:00 (90)
Pole Sport
Freies Training
max. 5 Teilnehmer
nur mit Anmeldung