

## MONTAG

<b>BAUCH BEINE PO</b> Lucia	09:00 - 09:55	Raum 1
<b>F[2] FUNCTIONAL EASY</b> Alex	10:00 - 10:30	F[2] Bunker
<b>RÜCKEN REHA</b> <b>REZEPTPFLICHTIG</b>	16:10 - 16:55	Sabine
<b>BAUCH BEINE PO</b> Susanne	17:30 - 18:20	Raum 1
<b>F[2] BODYCROSS</b> Patricia	18:30 - 19:30	F[2] Bunker
<b>VINYASA POWER YOGA</b> Susanne	18:30 - 19:30	Raum 1
<b>F[2] BODYCROSS</b> Patricia	19:45 - 20:45	F[2] Bunker
<b>INDOOR CYCLING</b> Harald	19:45 - 20:45	Raum 1
<b>Finnische Sauna</b>	10:00 - 21:30	

## DIENSTAG

<b>RÜCKEN FIT</b> Diana	09:00 - 09:55	Raum 1
<b>RÜCKEN REHA</b> <b>REZEPTPFLICHTIG</b>	10:10 - 10:55	Diana
<b>F[2] FUNCTIONAL EASY</b> Cafer	17:00 - 17:30	F[2] Bunker
<b>RÜCKEN FIT</b> Sonja	18:00 - 19:00	Raum 1
<b>FIGUR MEETS BALANCE</b> Sonja	19:15 - 20:10	Raum 1
<b>Finnische Sauna</b>	10:00 - 13:00 & 17:00 - 21:30	

## MITTWOCH

<b>BAUCH BEINE PO</b> Sabine	09:00 - 09:45	Raum 1
<b>RÜCKEN FIT</b> Sabine	10:00 - 10:45	Raum 1
<b>BODY IN BALANCE</b> Susanne	18:00 - 18:55	Raum 1
<b>FASZIEN YOGA</b> Susanne	19:15 - 20:15	Raum 1
<b>Finnische Sauna</b>	10:00 - 21:30	
<b>DAMEN-SAUNA-TAG</b>		

## DONNERSTAG

<b>RÜCKEN MEETS YOGA</b> Nicole	09:00 - 09:55	Raum 1
<b>RÜCKEN REHA</b> <b>REZEPTPFLICHTIG</b>	16:10 - 16:55	Ronja
<b>ZUMBA</b> Lathy	17:30 - 18:30	Raum 1
<b>BODY WORKOUT</b> Harald	18:45 - 19:35	Raum 1
<b>INDOOR CYCLING</b> Harald	19:45 - 20:45	Raum 1
<b>F[2] FUNCTIONAL &amp; FLEXX</b> Alex	19:30 - 20:30	F[2] Bunker
<b>Finnische Sauna</b>	10:00 - 12:30 & 17:00 - 21:30	

## FREITAG

<b>PILATES 2</b> Lucia	09:00 - 09:45	Raum 1
<b>PILATES 1</b> Lucia	10:00 - 10:45	Raum 1
<b>F[2] FUNCTIONAL EASY</b> Trainer im Wechsel	10:00 - 10:30	F[2] Bunker
<b>RÜCKEN REHA</b> <b>REZEPTPFLICHTIG</b>	11:10 - 11:55	Ronja
<b>RÜCKEN FIT</b> Dilla	17:00 - 17:55	Raum 1
<b>RÜCKEN REHA</b> <b>REZEPTPFLICHTIG</b>	18:10 - 18:55	Dilla
<b>Finnische Sauna</b>	10:00 - 21:30	

## SONNTAG

<b>ZUMBA</b> Lathy	10:00 - 10:55	Raum 1
<b>BODY WORKOUT SPECIAL</b> Harald	11:15 - 12:15	Raum 1

## SAUNA WOCHELENDE

<b>Finnische Sauna</b> <b>SAMSTAG</b>	12:00 - 18:30
<b>Finnische Sauna</b> <b>SONNTAG</b>	10:00 - 16:30

Anmeldung für den jeweiligen Kurs bis spätestens 10 Minuten vor Kursbeginn.

**Blaues Symbol:** Für Einsteiger  
**Rotes Symbol:** Für alle geeignet  
**Schwarzes Symbol:** Für Fortgeschrittene

♥ Herz-Kreislauf  
 🌀 Körper und Geist

🔥 Straffung / Kräftigung

Es kann zu Kursausfällen kommen  
 Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen pro Kurs  
 Tagesaktuelle Infos in der Mitglieder-App