

MONTAG

08:00 – 22:00

8:45 - 9:30

*

Wirbelsäule

9:45 - 10:45

Hot Iron®

Siehe Aushang

11:00 – 11:45

*

Wirbelsäule

DIENSTAG08:00 – 13:00
15:00 – 22:00

8:30 - 10:00

**

Yoga

18:00 - 18:50

*

Pilates

19:00 – 19:55

**

Zumba®

20:00 - 20:45

Reha-Sport

MITTWOCH

08:00 – 22:00

8:45 - 9:30

*

Wirbelsäule

9:35 - 10:05

*

BALLance®

10:15 - 11:00

Reha-Sport

17:30 - 18:30

Hot Iron®

Siehe Aushang

18:40 – 19:10

*

BALLance®

19:15 – 20:45

**

Yoga

DONNERSTAG08:00 – 13:00
15:00 – 22:00

9:00 – 10:00

*

Indoor-Cycling

10:15 - 11:00

*

Wirbelsäule

17:10 - 18:25

*

Yoga

18:30 - 19:30

*

Zumba®

19:00 – 19:45

Aqua Fitness
Alpensonne B.W.**FREITAG**

08:00 – 21:30

9:00 - 09:45

*

Wirbelsäule

10:00 - 11:15

*


Yoga

SAMSTAG09:00 – 13:00
15:00 – 19:00**SONNTAG**

15:00 – 20:00

LEGENDE:
 RÜCKEN / BODY & MIND

 FIGUR / KRAFT

 HERZ-KREISLAUF

* für Alle

** für Fortgeschrittene

*** mit ärztl. Verordnung

Feiertags findet
keine Gymnastik statt**TEILNEHMERZAHL-BEGRENZUNG LAUT AUSHANG**

18:10 - 18:40

*

Bauch Aktiv

18:50 – 19:50

Hot Iron®

Siehe Aushang

