

Montag	Raum	Dienstag	Raum	Mittwoch	Raum	Donnerstag	Raum	Freitag	Raum
09:30-10:30		08:30-09:30		08:15-09:00		09:00-09:45		09:00-10:15	
Pilates - Christine	S2	Pilates - Stephanie	S2	Reha-Sport-Orthopädie - Daniela	S1	Reha-Sport-Orthopädie - Christian	S1	Hatha Flow Yoga* & ** - Katja W.	S2
09:30-10:30		10:00-10:45		09:30-10:30		10:15-11:00		09:30-10:15	
Indoor Cycling - Sebastian	CR	Bodystyling - Anja S..	S1	Jumping - Daniela	S1	Reha-Sport-Orthopädie - Christian	S1	Reha-Sport im Sitzen - Jutta H.	S1
10:00-10:45		16:30-17:30		09:00-10:00		14:15-15:00		10:30-11:15	
Reha-Sport im Sitzen - Anja S.	S2	Core & Stability - Daniela	S1	WS-Gymnastik - Christine	Voha	Reha-Sport-Orthopädie - Anja S.	S1	Reha-Sport-Orthopädie - Jutta H.	S1
16:00-17:00		17:45-18:45		10:15-11:15		15:15-16:00		15:30-16:15	
Kreuzfidel - Christian	S1	Core & Stability - Daniela	S1	WS-Gymnastik - Christine	Voha	Reha-Sport-Orthopädie - Anja S.	S1	Jumping soft - Ute M.	S1
17:15-18:15		17:45-18:45		14:15-15:00		16:45-17:45		16:15-17:15	
Jumping - Jutta	S1	TRX - Udo	S2	Reha-Sport-Orthopädie - Daniela	S1	Osteoporose-Gymnastik - Ute A.	PG	Pilates - Christine	S2
18:30-19:30		18:00-18:45		15:45-16:45		17:00-18:15		16:45-17:30	
Jumping Shadowboxer- Fabian	S1	Reha-Sport-Orthopädie - Klaus L.	Voha	Fit-Mix - Simone	S2	Regeneratives Yoga* - Susana	S2	Reha-Sport-Orthopädie - Sandra T.	S1
18:45-19:30		18:00-19:15		16:30-17:45		17:30-18:25		17:30-18:30	
Reha-Sport-Orthopädie - Jutta	Voha	Basic Yoga* - Susanne	PG	Sanftes Yoga* - Susana	S1	Easy Cycling * - Daniela	CR	Deep Work - Sandra S.	S2
19:00-20:00		19:00-20:00		16:45-18:00		18:00-18:45		17:30-18:30	
WS-Gymnastik - Christian	PG	Step-Aerobic - Myriam	S1	PME- Gabi	PG	Jumping - Myriam	S1	Indoor Cycling - Beate	CR
19:45-20:45		19:00-20:00		17:00-17:45		18:00-19:00		17:30-18:30	
Hot Iron - Sandra S.	S1	Indoor Cycling - Gaétane	CR	TRX - Christian	S2	Qi Gong * - Klaus R.	PG	Laufkurs** - Martin	OD
		19:00-19:45		17:00-18:00		18:45-19:45		Wochenende	
		Reha-Sport-Orthopädie - Klaus L.	Voha	Pilates & Faszien- Dagmar	OL	Rückenschule - Daniela	S2		
		19:30-20:45		18:00-18:45		19:00-19:50		Samstag	
		Vinyasa Yoga* & ** - Susanne	PG	Jumping soft - Ute M.	S1	Core Workout - Myriam	S1	Raum	
				18:00-19:15		19:15-20:15		09:30-10:15	
				Deep Flow Yoga*** - Susana	S2	Qi Gong *** - Klaus R.	PG	Jumping easy & relaxed - Jutta	S1
				18:45-19:45		20:00-21:00		10:00-11:00	
				WS-Gymnastik - Heike	PG	Liebscher & Bracht Übungen - Sabine	S1	Athletic Cross - Anja W.	S2
				19:00-20:00		Ganzkörpertraining		10:45-11:30 14-tägig	
				Indoor Cycling - Michael/Sandra T.	CR			Jumping soft - Ute M.	S1
				19:15-20:15					
				Muscle Power - Beate	S1				

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 & So 09:00-15:00