

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|-------------|--------------|----------------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|
| 09:00 | RehaSport | | | RehaSport* | RehaSport | 09:30 BBP 25 | |
| 10:00 | Wirbelsäule | BODYPUMP | BBP | BODYBALANCE | Wirbelsäule | BODYBALANCE | |
| 11:00 | RehaSport | BODYBALANCE | Mobility 25 | BodyWorkout | | | 11:30 BODYPUMP |
| 16:00 | RehaSport | | | | | | 12:30 iCORE |
| 17:00 | RehaSport | 17:30 BBP 25 | 17:30 StreetDance 25 | | ZUMBA | | |
| 18:00 | BODYPUMP | ZUMBA | BBP 25 | 17:30 Wirbelsäule | iCORE | | |
| 18:30 | | | BODYBALANCE | BODYPUMP | | | |
| 19:00 | StreetDance | BODYPUMP | | 19:30 KRAV MAGA | | | |
| 20:00 | Mobility | KRAV MAGA | | | | | |

- iCORE Trainiert alle Muskeln des Core mit Fokus auf den Bauch - für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)
 - BBP Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (25 / 50 Min)
 - BODYPUMP Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
 - BODYBALANCE Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (50 Min)
 - BodyWorkout Kräftigungsübungen für den ganzen Körper (50 Min)
 - ZUMBA Tanz Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min)
 - StreetDance Hochenergetisches Tanz Workout zu angesagten Beats (25 / 50 Min)
 - Mobility Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (25 / 50 Min)
 - Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
 - RehaSport Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min)
- *zuzahlungsfrei
- KRAV MAGA System zur Selbstverteidigung von KRAV MAGA DEPARTMENT (75 - 90 Min / zuzahlungspflichtig)

