

**Stand: 01.11.2024**

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
08:00 Rücken/BOP Express* **	08:30 Pilates* **	08:00 Jumping Health **	08:00 Yoga soft **		
09:00 Reha Zirkeltraining**	09:30 Beweglich, kräftig, fit **	09:00 Reha **	09:00 Rücken Fit* **	09:00 Fatburner*	
			10:00 Reha **	10:00 Rücken/BOP Express* **	10:00 Jumping Health **
	15:30 Ballett Crossover			15:30 Taekwondo	
16:30 Aerial Kids I	16:30 Bodenturnen	16:30 Taekwondo	16:30 Videoclipdance (Alter 6-10)	16:30 Taekwondo	
17:30 Aerial Kids II	17:30 Rücken/BOP Express* **	17:30 Taekwondo	17:30 Videoclipdance (Alter 11-15)	17:30 Rücken Fit* **	
18:30 Aerial Fitness	18:30 Fatburner*	18:45 Fit und mobil - Faszientraining* **	18:30 Zumba	18:30 Zirkeltraining	
19:30 Jumping	19:30 Jazzdance (90 Minuten)	19:45 Pilates/Yoga 14tägig im Wechsel* **	19:30 Jumping	19:30 Aerial Fitness	

\*auch als Live-Stream möglich \*\* Reha-zertifiziert