

| | | | | |
|------------|--|---------------------|---------------------------|---------------------|
| Montag | Relax | Rücken-Fit | Energy Class Cycle | |
| | 17:15 | 18:00 | 19:00 | |
| | - | - | - | |
| | 17:45 mit Nicole | 19:00 mit Britta | 20:00 mit Iris | |
| Dienstag | Hatha-Yoga | Cycle Well | Pilates | PMR nach |
| | 09:00 | Bauch/Rücken | 18:00 | Jacobsen |
| | - | 10:00 | - | 19:15 |
| | 10:00 mit Iris | - | 19:00 | - |
| | | 11:00 mit Iris | mit Nicole | 20:15 mit Nicole |
| Mittwoch | Cycle Well mit Flexi- Bar/XCO | Hatha-Yoga | Rehasport | |
| | 17:00 | 18:15 | 19:15 | |
| | - | - | - | |
| | 18:00 mit Iris | 19:00 mit Iris | 20:00 mit Iris | |
| Donnerstag | Rehasport | Balance | Fazien-Workout | Muscle Power |
| | 09:00 | 10:00 | 18:00 | 19:00 |
| | - | - | - | - |
| | 09:45 mit Iris | 11:00 mit Iris | 18:45 mit Iris | 19:45 mit Iris |
| | | fällt leider aus | | |
| Freitag | H.I.I.T. | | | |
| | 17:00 | | | |
| | - | | | |
| | 17:50 mit Thomas | | | |
| Sonntag | All in One | | | |
| | 11:00 | | | |
| | - | | | |
| | 12:00 mit Iris | | | |

Die Teilnahme am Kurs "Rehasport" ist nur mit einer Verordnung möglich