






Kursplan gültig ab 1. Mai 2011

| Ausdauer | | Kräftigung | | | | Gesundheitskurse | | | | Wellness/Entspannung | | | | | |
|--|---|----------------------------------|--------------------------|--|---|----------------------------|---|--|--|---|------------|------------|---------------------------------|----------------------------|---|
| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Samstag | | Sonntag | | | |
| Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | | |
| 08:00-09:00 Nordic Walking | | | | 08:00-09:00 Nordic Walking | | | | | | Von Mai bis einschl. September finden Samstags keine Kurse statt. | | | | | |
| | | | | 08:30-09:10 Beckenboden | | | | | | | | | | | |
| 09:15-10:10 Bodyforming | 09:15-10:10 Gesunder Rücken | 09:15-10:10 Chi-Yoga-Mix | | 09:15-10:10 Rücken-Mix | 09:15-10:10 Indoor Cycling (65-85 % of MHF) | 09:00-09:55 Bodyforming | | 09:15-10:10 Bauch, Beine, Po + Pilates | 09:00-10:10 Pump Workout | | | | | 10:30-11:30 Bodyforming | 10:30-11:45 Indoor Cycling (65-85 % of MHF) |
| 10:15-11:15 Gesunder Rücken | 10:15-11:15 Power Step II | 10:15-11:15 Evergreen-Aerobic | | 10:15-11:45 Gesunder Rücken + Strech | 10:15-11:15  | | | 10:05-11:15 Qigong mit Anmeldung | 10:15-11:15  | | | | Jeden 1. Sonntag im Monat | | |
| | | | | | | | | 11:30-12:30 Entspannung (PMR) | | | | | | | |
| | 17:00-17:55 Qigong mit Anmeldung | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00-18:55 Pump Workout | 18:00-18:55 Chi-Yoga-Mix | 18:30-19:25 Rücken-Mix | 18:30-19:25 Pump Work | 18:30-19:25 Pilates/ Rücken | | 18:30-19:25 Tae Bo | 18:30-19:25 Body-Fit Ausdauer & Kraft | 18:00-18:55  | 18:00-19:00 Indoor Cycling (65-85 % of MHF) | | | | | | |
| 19:00-19:55  | 19:00-19:55 Tae Bo Intro | 19:30-20:30 Power-Step II | 19:30-21:00 Yoga | 19:30-20:30  | 19:00-20:30 Indoor Cycling (65-85 % of MHF) | 19:30-20:30 Rücken-Mix | 19:30-21:00 Yoga | 19:00-20:15 Pump Work | | | | | | | |
| 20:00-20:30 Step & Tone | 20:00-21:00 Indoor Cycling (65-85 % of MHF) | | | | | | | | | | | | | | |



An Feiertagen finden keine Kurse statt!
Die Kurse werden zum Teil bis zu 80% von den Krankenkassen unterstützt
Änderungen vorbehalten!