

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 Booty & Core		8:30 Multiworkout		08:30 Rückenfit		
09:30 Schmerz- reduktions- training	09:30 Rückenfit	09:30 Toning	09:30 Shape & Burn	9:30 Fatburner	10:00 Uhr Power Pump	10:00 Fatburner
10:30 REHA	10:30 REHA		10:30 REHA		11:00 Rückenfit	11:00 Toning
				13:00 REHA		
15:00 Yoga für alle	15:00 REHA	15:00 Pilates		15:00 Schmerz- reduktions- training	13:00 Shape & Burn	13:00 Multiworkout
16:00 Shape & Burn	16:00 Faszination	16:00 Toning	16:00 Booty & Core		14:00 # Fatburner	14:00 # Booty & Core
17:00 Rückenfit	17:00 Uhr Booty & Core	17:00 Fatburner	17:00 Power Pump	17:00 Shape & Burn		
18:00 Fatburner	18:00 Toning	18:00 Zumba	18:00 Faszination	18:00 Multiworkout		
19:00 Power Pump	19:00 Multiworkout	19:00 Rückenfit	19:00 Fatburner	19:00 # Yoga		
20:00 Stretch & Relax (30 min)	20:00 # Yoga					

New!



HANSEFIT
PARTNERIN

Perfekt für den
airshaper®

KURSDAUER = 45 MIN
= 1 STD.
Die Kurse starten zur
angegebenen Zeit

REHA = Rehabilitationssport
Orthopädie nach §64 SGB IX