

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



HANSEFIT

Perfekt für den

airshaper®

KURSDAUER = 45 MIN

= 1 STD.

Die Kurse starten zur
angegebenen Zeit

REHA = Rehabilitationssport
Orthopädie nach §64 SGB IX