



Alle Kurse werden nach den neuesten Ausbildungsstandards unterrichtet

...Erfolg kann so einfach sein!



MONTAG Raum 1 Raum 2		DIENSTAG Raum 1 Raum 2		MITTWOCH Raum 1 Raum 2		DONNERSTAG Raum 1 Raum 2		FREITAG Raum 1 Raum 2		SAMSTAG Raum 1 Raum 2		SONNTAG Raum 1 Raum 2	
09:30 – 10:45 RÜCKENGYM. EM		09:15 – 10:15 INDOOR CYCLING M		09:15 – 10:15 INDOOR CYCLING M		09:30 – 10:30 FITNESS MIX M		09:00 – 10:00 BBP RÜCKEN EM		09:30 – 10:00 BAUCH & RÜCKEN M		10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING M	
18:00 – 18:30 BAUCH X-TRA M		10:30 – 11:30 YOGA RELAX E		10:20 – 11:15 RÜCKEN & PILATES EM		17:30 – 18:30 BBP RÜCKEN M		10:00 – 11:00 PILATES EM		10:15 – 11:15 BBP RÜCKEN M		11:15 – 11:45 BAUCH X-tra M	
17:45 – 18:45 INDOOR CYCLING M		17:00 – 18:00 PILATES EM		17:30 – 18:30 BBP RÜCKEN M		18:00 – 19:00 BBP RÜCKEN EM		11:15 – 12:00 YOGA RELAX E		17:30 – 18:15 YOGALATES EM		10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING M	
18:30 – 19:30 HOT IRON Xpress EMF		18:00 – 19:00 BODY - WORKOUT M		18:30 – 19:30 Deep WORK M		18:00 – 19:00 BBP RÜCKEN EM		16:45 – 18:00 HOT IRON EMF		17:30 – 18:15 YOGALATES EM		10:15 – 11:15 BODY - WORKOUT	
19:30 – 20:30 ZUMBA		19:00 – 19:30 BAUCH & STRETCHING M		19:00 – 20:00 INDOOR CYCLING EM		19:00 – 20:00 STEP/AEROBIC M						10:15 – 11:15 INDOOR CYCLING M	

FEIERTAGE

10:15 – 11:15
BODY -
WORKOUT

10:15 – 11:15
INDOOR
CYCLING

**RAUM 3
FUNCTIONAL ZONE**

MONTAG
18:30 – 19:30
FUNCTIONALTRAINING
ALISHA
MF



Kursleiterin
Andreaia Keceli

CITY REHA
Ab September

E = Einsteiger
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

- KRÄFTIGUNG – MUSKEL – Skelettsystem
- HERZ - KREISLAUF
- KRÄFTIGUNG + HERZ + KREISLAUF
- ENTSPANNUNG
- INTENSIV