

**Sportangebot Wochenübersicht / Sports Offer - Weekly Overview**  
gültig ab 01.01.2019 / valid after 01.01.2019

Zeit/ time	Montag/Monday		Dienstag/Tuesday		Mittwoch/Wednesday		Donnerstag/Thursday		Freitag/Friday		
	Haus/ house 55	Haus/ house 79	Haus/ house 55	Haus/ house 79	Haus/ house 55	Haus/ house 79	Haus/ house 55	Haus/ house 79	Haus/ house 55	Haus/ house 79	
7:30									Yoga		RF RückenFit/ Back Exercises
8:00	RF										
8:30											WSG Wirbelsäulengymnastik / Spinal Exercises
9:00	WSG										
9:30											AT Autogenes Training
10:00											
10:30		FG		FG		FG		FG		FG	GMX GesundeMitteXpress/ HealthyCoreXpress
11:00											
11:30											GRX GesunderRückenXpress/HealthyBackXpress
12:00		SP		SP		SP		SP		SP	CC CrossCircuit
12:30		SP		SP		SP		SP		SP	
13:00		SP		SP		SP		SP		SP	
13:30		SP		SP		SP		SP		SP	PhB physiotherapeutische Beratung/ physiotherapeutic advice
14:00											
14:30											EE Ersteinweisung/ Initial Briefing
15:00											
15:30											SP Sprechzeit/ Consulting Hour
16:00	PhB	FG		FG		FG		FG		FG	FG freies Gerätetraining/ open gym (24/7)
16:30											
17:00	Pilates										
17:30					Zumba						
18:00											
18:30											
19:00											

Anmeldung zu den Kursen bitte über unsere Website.

For registration to the classes please use our website.