

	Body & Mind	HerzKreislauf	Workout	Choreografie	Rücken	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg						
09:15-10:00 Rehasport*			09:00-09:40 ★ Flexibilität / Kraft Lena	09:15-10:00 ★ Balance - Core Lina		
10:15-11:00 Alltagsfit Lena			09:45-10:25 ★ Wirbelsäule / BBP Lena	10:15-11:00 ★ Ganzkörpertraining Lina		
			10:30-11:15 Rehasport*		11:00-12:00 Zumba Nataliya	
16:00-16:45 Physio - Pilates Physiotherapeutin - Patricia			16:00-16:45 Physio - Pilates Physiotherapeutin - Patricia		12:05-12:50 Faszial Stretch Maria	
17:00-17:55 DeepWork ★ Clemens		17:15-18:00 Rehasport* Maria	17:00-17:45 Rehasport* Maria	17:00-18:00 HOT IRON Simone		
18:00-19:00 HOT IRON/ Langhantel Daniela	18:00-18.45 Rehasport*	18:15-19:15 ★ Ganzkörpertraining	17:55-18:25 ★ Body Workout Korinna	18:15 - 19:45 Latin Dance		
19:15-20:15 ★ Yin & Faszien Yoga	19:00-20:00 ★ BBP	19:20-20:20 Spinning Katharina	18:30-19:30 ★ Hatha Yoga			
	20:00-21:00 Zumba Eva		19:40-20:40 Spinning Zoe			Online Livestream ★
						*Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung
Viel Spaß wünscht Ihr Medical Fitness-Team						