

# FRAU - AKTIV - WOCHENPLAN

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
08:00	Yoga mit Rad (45min)			Firmenfitness			
08:30						Reha Orthopädie (45min)	Reha Orthopädie (45min)
08:45	Reha Orthopädie (45min)					Personal Cirkel-Training	Personal Cirkel-Training
09:15							
16:00	Personal Cirkel-Training	Personal Cirkel-Training	Personal Cirkel-Training	Therapie Krebsnachsorge (45min)			
17:00	Reha Orthopädie (gemischt 45min)			Reha Orthopädie (gemischt 45min)	Reha Orthopädie (45min)		
17:45	Reha Orthopädie (gemischt 45min)			Personal Cirkel-Training	Personal Cirkel-Training	Faszientraining II (30min nach Absprache)	
18:00		TaeBo HIIT (60min)	Bauchkiller - Faszien (45min)				Reha Orthopädie (gemischt 45min)
18:30	Fastshape Intervall Training (45min)		Yoga am Abend (60min)				
18:45							
19:00		BBPo (45min)					
Wochenende + Feiertags bleibt unser Gesundheitsstudio geschlossen!							

## Öffnungszeiten:

**Mo.** 8:00 – 11:00 & 16:00 – 20:00  
**Di.** 16:00 – 20:00  
**Mi.** 8:00 – 11:00 & 16:00 – 20:00  
**Do.** 16:00 – 20:00  
**Fr.** 8:00 – 11:00 & 15:30 – 19:00

Gültig ab 06.08.2018