

FRAU - AKTIV - WOCHENPLAN

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
08:00	Yoga mit Rad (45min)		07:45 Pilates	Firmenfitness		
08:30			Reha (45min)			Reha (45min)
08:45	Reha (45min)		Intensive Betreuung an den medizinischen Geräten			
09:15						Personal Cirkel-Training
16:00	Personal Cirkel-Training	Intensive Betreuung an den medizinischen Geräten	Reha Neurologie	Therapie Krebsnachsorge (45min)		
17:00	Reha (gemischt 45min)		Slashpipe Kurs	Reha (gemischt 45min)	Reha (45min)	
17:45	Reha (gemischt 45min)			Intensive Betreuung an den medizinischen Geräten		
18:00		TaeBo HIIT (60min)	Bauchkiller - Faszien (45min)		Faszientraining II (30min nach Absprache)	
18:30	Fastshape Intervall Training (45min)		Faszien - Yoga am Abend (45min)	Reha (gemischt 45min)		
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.	7:45 – 11:00 & 16:00 – 20:00
Do.	16:00 – 20:00
Fr.	8:00 – 11:00 & 15:30 – 19:00

Gültig ab 01.11.2019