

Morgens

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Five Starter <i>8:30 - 9:00</i>	Pilates <i>Kursraum: Rhein 9:15 - 10:15</i>	Active Line <i>Kursraum: Rhein 8:30 - 9:00</i>		Active Line <i>Kursraum: Rhein 8:30 - 9:00</i>	Yoga <i>Kursraum: Rhein 10:00 - 11:00</i>	Reha Rückenfit <i>Kursraum: Rhein 10:15 - 11:00</i>
Bauchspezial <i>Kursraum: Rhein 9:00 - 9:30</i>	Kanga <i>Kursraum: Rhein 10:45 - 11:45 (Zuzahler)</i>	Bauchspezial <i>Kursraum: Rhein 9:00 - 9:30</i>	Five Starter <i>8:30 - 9:00</i>	Reha Rückenfit <i>Kursraum: Rhein 9:00 - 10:00</i>	Meditation <i>Kursraum: Rhein 11:00 - 11:30</i>	Bauchspezial <i>Kursraum: Rhein 11:00 - 11:30</i>
Bodyworkout <i>Kursraum: Rhein 9:30 - 10:30</i>		Rückenfit <i>Kursraum: Rhein 9:30 - 10:00</i>	Zumba® <i>Kursraum: Rhein 9:30 - 10:30</i>	Indoorcycling Starter <i>Kursraum: Mosel 09:00 - 09:30</i>	Jumping® <i>Kursraum: Mosel 11:30 - 12:15</i>	Bodyforming <i>Kursraum: Rhein 11:30 - 12:30</i>
		Faszientraining <i>10:00 - 10:30</i>		Hockergymnastik <i>Kursraum: Rhein 10:00 - 10:30</i>		Indoorcycling <i>Kursraum: Mosel 11:30 - 12:30</i>
		Kanga <i>Kursraum: Rhein 10:00 - 11:00 (Zuzahler)</i>		Indoorcycling <i>Kursraum: Mosel 10:00 - 11:00</i>		

Nachmittags

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rückbildung <i>Kursraum: Mosel</i> 16:30 - 17:30	Wing Tsun Kids <i>Kursraum: Nahe</i> 16:00 - 17:50				Rückenfit <i>Kursraum: Rhein</i> 14:30 - 15:00	
Bauchspezial <i>Kursraum: Rhein</i> 17:00 - 17:30	Rehasport Gruppe 17:00 - 19:00 (Zuzahler)		Rehasport Gruppe 17:00 - 19:00 (Zuzahler)		Bauchspezial <i>Kursraum: Rhein</i> 15:00 - 15:30	
Rückenfit <i>Kursraum: Rhein</i> 17:30 - 18:00	Bauchspezial <i>Kursraum: Rhein</i> 17:00 - 17:15	Bauchspezial <i>Kursraum: Rhein</i> 17:00 - 17:30	Rückenfit <i>Kursraum: Rhein</i> 17:00 - 17:30			
Bodyforming <i>Kursraum: Rhein</i> 18:00 - 19:00	Jumping® <i>Kursraum: Mosel</i> 17:00 - 17:45	Bodyforming meets Tabata <i>Kursraum: Rhein</i> 17:30 - 18:30	Bauchspezial <i>Kursraum: Rhein</i> 17:30 - 18:00	Bauchspezial <i>Kursraum: Rhein</i> 17:00 - 17:30		
	Flexi & Stabi meets Faszien <i>Kursraum: Rhein</i> 17:15 - 17:45		Bodyforming <i>Kursraum: Rhein</i> 17:30 - 18:30			

Abends

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Indoorcycling <i>Kursraum: Mosel</i> 18:00 - 19:00	Zumba® <i>Kursraum: Rhein</i> 18:00 - 19:00	Tae Bo <i>Kursraum: Rhein</i> 18:30 - 19:30	Pilates meets Bodyart <i>Kursraum: Rhein</i> 18:00 - 19:00	Rückenfit meets Faszien <i>Kursraum: Rhein</i> 18:30 - 19:30		
TRX 18:30 - 19:00	Indoorcycling <i>Kursraum: Mosel</i> 18:30 - 19:30	Five Rücken- und Gelenktraining <i>Kursraum: Rhein</i> 18:30 - 19:30	Indoorcycling <i>Kursraum: Mosel</i> 18:00 - 19:00			
Pilates <i>Kursraum: Rhein</i> 19:00 - 2:00	Reha Rückenfit <i>Kursraum: Rhein</i> 19:00 - 20:00	Indoorcycling <i>Kursraum: Mosel</i> 18:30 - 19:30				
Functional Training <i>Kursraum: Mosel</i> 19:00 - 20:00	Beach Volleyball <i>Outdoor</i> 18:00 - 20:00 Mai - Oktober	Jumping <i>Kursraum: Mosel</i> 19:30 - 20:15	Beach Volleyball <i>Outdoor</i> 18:00 - 20:00 Mai - Oktober			
Fitboxen <i>Kursraum: Nahe</i> 19:00 - 20:00		Fitboxen <i>Kursraum: Nahe</i> 19:00 - 20:00	Functional Training <i>Kursraum: Mosel</i> 19:00 - 20:00			
Bauchspezial <i>Kursraum: Mosel</i> 20:00 - 20:30						

Reha-Rückenfit <i>Kursraum: Rhein</i> <i>20:00 - 21:00</i>		Yoga <i>Kursraum: Rhein</i> <i>20:00 - 21:00</i> <i>Winter '17</i>				
Wing Tsun <i>Kursraum: Nahe</i> <i>20:00 - 22:00</i>	Wing Tsun <i>Kursraum: Nahe</i> <i>20:00 - 22:00</i>	Wing Tsun <i>Kursraum: Nahe</i> <i>20:00 - 22:00</i>	Wing Tsun <i>Kursraum: Lahn</i> <i>20:00 - 22:00</i>			