



Infos bei Chris Ganster 0 61 58 / 70 82 22 | Mobil: 0176-23 38 52 99 | mail: Chris@chrisaerobic.de
Karin Schnatbaum 0 61 58 / 24 88 oder Andrea Gunkel 0 61 58 - 60 85 38

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
--------	----------	----------	------------	---------	---------

Halle

09:00 - 10:00 Power Workout Mix	09:00 - 10:00 Cycle Well Floor Work	09:30 - 10:30 Rückenfitness Workout & Toning		09:00 - 10:00 Zumba Gold	
10:00 - 11:00 Reha-Orthopädie Mit Flexi-Bar®, Brasils, BeBalanced® etc.	10:00 - 11:00 Gesund & Fit in den Tag			10:00 - 11:00 Pilates	
11:00 - 12:00 Reha-Orthopädie Mit Flexi-Bar®, Brasils, BeBalanced® etc.					
12:00 - 13:00 Reha-Orthopädie Mit Flexi-Bar®, Brasils, BeBalanced® etc.					
17:00 SZ / 16:00 WZ Walking / Nordic Walking	17:00 - 18:00 Pilates Einsteiger	17:00 - 18:00 ● Reha-Orthopädie Mit Flexi-Bar®, Brasils, BeBalanced® etc.	19:30 - 20:30 Polar Cycling Spezial	16:15 - 17:15 Zumba Gold	
17:30 - 18:15 ● Reha-Orthopädie Mit Flexi-Bar®, Brasils, BeBalanced® etc.	18:15 - 19:15 Cycle-Well®	18:15 - 19:15 ● Reha-Orthopädie Mit Flexi-Bar®, Brasils, BeBalanced® etc.	20:15 - 21:15 Workout - BBP	20:15 - 21:45 Zumba meets Bokwa	
18:30 - 19:30 Full Body Muscle Power	18:15 - 19:15 Power Workout Mix Im Wechsel Iron Pump	18:45 - 19:45 Zumba	18:00 - 19:00 ● Power Moves Best of Monette		
18:30 - 19:15 ● und 19:15 - 20:15 Reha-Orthopädie Mit Flexi-Bar®, Brasils, BeBalanced® etc.	19:15 - 20:45 Line Dance Fortgeschrittene	19:00 - 20:00 Indoor-Cycling Berg & Tal	<ul style="list-style-type: none"> ● Abgeschlossenes Kursprogramm / 10 bzw. 12 Termine ■ Teilnahme mit ärztl. Verordnung an den zertifizierten Reha-Kursen □ Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich ■ Für Mitglieder frei □ 10 bzw. 12 Termine 		
19:30 - 20:30 Rückenfitness Workout & Toning	20:30 - 22:00 Line Dance Einsteiger	19:30 - 20:30 ● Move & Relax	Findet in folgenden Räumlichkeiten statt:		
19:30 - 20:30 Indoor-Cycling Polar OwnZone®	19:15 - 20:15 Indoor-Cycling for Runaways		<ul style="list-style-type: none"> ● Praxis TCM Dirk Fritz, Taugroger Platz 25, 64560 Riedstadt ● EASYFITNESS Riedstadt Goddelau Stockstädter Str. 5 		

Kursraum 1

17:00 - 18:00 Reha-Orthopädie Mit Flexi-Bar®, Brasils, BeBalanced® etc.	19:00 - 20:00 Funktionsgymnastik	18:00 - 19:30 Yoga	19:30 - 20:30 Reha-Orthopädie Mit Flexi-Bar®, Brasils, BeBalanced® etc.	17:30 - 18:30 Pilates
18:00 - 19:00 Reha-Orthopädie Mit Flexi-Bar®, Brasils, BeBalanced® etc.	20:00 - 21:00 Move & Relax	20:00 - 21:00 Pilates Einsteiger		18:45 - 20:15 Yoga
19:00 - 20:00 Stability Faszien & Rücken				