

# AEROBIGRAUM 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8.30-9.15 Step-Fatburner A	8.30-9.15 WS-Gymnastik E,A, Reha	8.30-9.30 Pilates E,A	8.30-9.15 WS-Gymnastik E,A, Reha	8.30-9.15 WS-Gymnastik E,A, Reha		
9.15-10.15 Bauch-Beine-Po+ A	9.15-10.00 WS-Gymnastik E,A, Reha	9.30-10.15 WS-Gymnastik E,A, Reha	9.15-10.15 Bodystyling A	9.15-10.15 Bauch-Beine-Po A	9.15-10.00 Reha-Faszientraining E,A, Reha	
10.15-11.00 Faszientraining E,A	10.00-10.45 WS-Gymnastik E,A, Reha	10.15-11.00 Reha-Faszientraining E,A, Reha	10.15-11.00 WS-Gymnastik E,A, Reha	10.15-11.00 WS-Gymnastik E,A, Reha	10.15-11.00 Bauch-Beine-Po+ A	10.00-11.15 Power Mix A
					11.00-11.45 Kurs nach Aushang A	11.15-11.30 Stretch & Relax A

# AEROBIGRAUM 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	8.30-9.15 WS-Sitzgymnastik E,A, Reha	8.30-9.45 Yoga E,A	8.45-9.30 WS-Sitzgymnastik E,A, Reha			
	9.15-10.15 Pilates E,A, Liste*		9.30-10.15 WS-Sitzgymnastik E,A, Reha			
	10.15-11.00 WS-Sitzgymnastik E,A, Reha		10.15-11.15 Pilates E,A, Liste*			
	16.00-17.00 Fit Kids* 6-9 Jahre					
	17.15-18.00 Reha-Fit Kids* 10-14 Jahre		17.30-18.45 Vinyasa Flow Yoga E,A, Liste*			
	18.30-19.45 Yoga E,A	18.30-19.30 Pilates E,A	19.00-20.15 Vinyasa Flow Yoga E,A, Liste*			
19.15-20.15 Pilates E,A		19.30-19.45 Mind & Relax E,A				

Reha-Kurs für Kinder u. Jugendl. 5,00 € Gebühr oder Reha-Schein  
 Kurs für Kinder 4,00 € Gebühr  
 Kurse finden auf der trewa Insel statt  
 Kurse haben die Reha-Zulassung  
 \*Liste: Anmeldung 1 Woche vorher möglich

# INDOOR CYCLING

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				9.00-10.00 Intervall A		
		9.30-10.30 Intervall A				
	18.00-19.00 Easy Go/Fatburner A		18.30-19.30 Fatburner A			

E = Einsteiger

A = Alle

M = Mittelstufe

F = Fortgeschrittene

Indoor Cycling