

**MONTAG**9:30 – 10:15  
**PUSH POWER**10:30 – 11:15  
**SPINNING**10:30 – 11:30  
**SENIORENSPORT  
PRÄVENTIV**11:45 – 12:45  
**REHA****DIENSTAG**9:30 – 10:30  
**WIRBELSÄULE**10:30 – 11:30  
**SENIORENSPORT  
PRÄVENTIV**11:30 – 12:30  
**REHA****MITTWOCH**9:30 – 10:00  
**KETTLEBELL**10:30 – 11:15  
**SPINNING**11:00 – 12:00  
**REHA****DONNERSTAG**9:30 – 10:30  
**RÜCKEN  
MOBIL & STABIL**10:30 – 11:30  
**SENIORENSPORT  
PRÄVENTIV****FREITAG**9:30 – 10:15  
**BAUCH, BEINE,  
PO**10:15 – 10:45  
**MOBILITY +  
FASZIEN**10:45 – 11:45  
**REHA****SAMSTAG**10:15 – 11:15  
**FUN AEROBIC**9:30 – 10:30  
**RÜCKEN  
MOBIL & STABIL**10:30 – 11:30  
**SPINNING****SONNTAG**

# BODY BOX

DAS FITNESS- & GESUNDHEITSTUDIO

Für die Kursteilnahme bitte per  
Studio-App voranmelden!  
Infos unter [www.body-box.de](http://www.body-box.de)

18:00 – 18:30  
**TRX**18:00 – 19:00  
**YOGA**18:00 – 18:45  
**BAUCH, BEINE,  
PO**18:30 – 19:00  
**MOBILITY +  
FASZIEN**19:00 – 20:00  
**REHA**19:00 – 20:00  
**ZUMBA**17:00 – 18:00  
**REHA**17:45 – 18:00  
**CORE****Functional Area**18:00 – 19:00  
**RÜCKEN****MOBIL & STABIL**18:00 – 19:00  
**SPINNING**19:00 – 20:00  
**PILATES**17:00 – 18:00  
**REHA**17:45 – 18:00  
**CORE****Functional Area**18:00 – 18:30  
**TRX +  
KETTLEBELL**18:30 – 19:00  
**MOBILITY +  
FASZIEN**19:00 – 20:00  
**SPINNING**16:45 – 17:45  
**REHA**17:30 – 18:00  
**HOOLA**17:45 – 18:00  
**CORE****Functional Area**18:00 – 18:30  
**KETTLEBELL**18:00 – 19:00  
**STEP**19:00 – 20:00  
**YOGA**17:30 – 18:30  
**WIRBELSÄULE**18:45 – 19:45  
**ZUMBA**

Änderungen des Kursplans  
bleiben vorbehalten!

## ÖFFNUNGSZEITEN

**Mo, Mi, Fr**

07:00 bis 22:00

**Di & Do**

09:00 bis 22:00

**Sa**

08:00 bis 20:00

**So**

08:00 bis 18:00

**Feiertags**

09:00 bis 17:00

**FOLLOW US  
ON FACEBOOK****FOLLOW US  
ON INSTAGRAM**