

montags

dienstags

mittwochs

donnerstags

freitags

samstags

9.15
Rücken-Fit
Wirbelsäulen-Gymnastik

10.05
Fit for Goldies
Sport & Spaß ab 70

17.30
Rücken-Fit
Wirbelsäulen-Gymnastik

18.30
Move & Pump
Kondition und Straffung
für Fortgeschrittene

19.15
Bauchkiller
Intensives Bauchtraining

18.00
Ju-Jutsu
praktische
Selbstverteidigung

19.15
Spinning
Indoor-Cycling



9.10
Rundum-Fit
Ganzkörpertraining
für Fortgeschrittene

Informiert euch
über unsere
Rehasport-
Angebote:
vormittags,
nachmittags und
abends

18.00
Rücken-Fit
für einen starken Rücken

19.00
Fatburner
Kondition &
Straffung

18.00
Bauchkiller
der Bauchkurs

18.30
Intervall-Workout
(Kraft-)Ausdauer für
Fortgeschrittene

19.30
ZUMBA fitness
Latino-Aerobic



9.10
Rücken-Fit
Wirbelsäulen-Training

10.15
Bauchkurs
für einen straffen Bauch

18.00
Spinning
Indoor-Cycling

10.30
ZUMBA fitness
Latino-Aerobic




Wellness-Garden
www.wellness-garden.de
Tel. 0203 - 476011