

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

Bunter Kurs allerlei  
09:00 – 10:00 Uhr

Fit & Vital /Reha Aktiv  
10:00 – 10:45 Uhr

Shake your Body  
18:00 – 19:00 Uhr

Crozz-Fit  
19:00 – 20:00 Uhr

Indoor Cycling  
19:15 – 20:15 Uhr

Trampolin-Fitness  
17:00 – 17:45 Uhr

Rückenfit  
18:00 – 19:00 Uhr

Special Rolls/  
Xco+ mini bands  
19:15 - 20:15 Uhr



Bauch Beine Po intens  
17:00 – 17:45 Uhr

Yoga Basic  
16:15 – 17:15 Uhr

TnB & Xco ball  
17:30 – 18:30 Uhr

Indoor Cycling  
18:45 – 19:30 Uhr

Zumba  
18:00 – 19:00 Uhr

Crozz-Fit  
19:00 – 20:00 Uhr

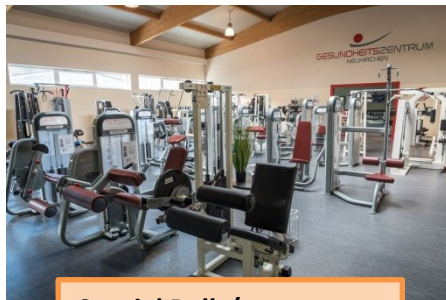
Trampolin-Fitness  
19:15 – 20:00 Uhr

Rückenfit  
09:00 – 10:00 Uhr

Fit & Vital /Reha Aktiv +  
10:00 – 10:45 Uhr

Yoga (für geübte)  
17:15 – 18:15 Uhr

Fatburner Cycling  
18:30 – 19:15 Uhr



**Prävention**

**Gesundheitssport/  
Prävention**

**Herz-Kreislauf  
Training/ Fatburner**

**Kraft/ Ausdauer/  
Gewichtsreduktion**

Gesundheitszentrum Neukirchen; Am Bahnhof 2; 34626 Neukirchen Tel.: 06694-281853

Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Do 8:00 – 13:00 Uhr und 15:00 – 19:30 Uhr  
Fr 8:00 – 13:00 Uhr und 15:00 – 19:00 Uhr

Verein (Fingerprint): Mo – So 6:00 – 24:00 Uhr