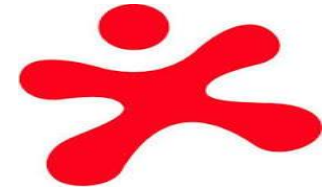


GESCHÄTZTE FITNESSBENÜTZER



An folgenden Tagen ist unser Bewegungsraum mit Gruppen besetzt:

Ab Oktober 2026

Montag	Dienstag	Mitwoch	Donnerstag	Freitag
		GLAD Hüft/Knie 07.30-08.30 Uhr ab 21.10.26 Sarah		
PILATES (M/F) 8-9 Uhr Gaby			MORGEN FIT (alle) 8-9 Uhr Gaby	
PILATES (M/F) 9-10 Uhr Selina	FIT PLUS 9-10 Uhr Sarah	FIT IM ALTER 9-10 Uhr ab 14.10.26 Corina	FIT IM ALTER 9-10 Uhr ab 15.10.26 Gaby	REHA-Fit 9-10 Uhr Corina
17.30-18.00 Uhr MTT PATIENTEN können täglich bei unseren Therapeuten Sarah, Corina und Praktikanten Auskunft und Informationen einholen über spezifische Uebungen oder Informationen an den Geräten.				
post GLAD 17.30-18.30 Uhr Martina			post GLAD 17.30-18.30 Uhr Martina	GLAD Hüfte/Knie 17-18 Uhr ab 16.10.26 Sarah
GLAD Rücken 18.30-19.30 Uhr ab 19.10.26 Martina			GLAD Rücken 18-19 Uhr ab 19.10.26 Martina	
	STRETCHING 19.30-20.30 Uhr ab Oktober Martina R.	PILATES (M/F) 19-20 Uhr Gaby/Selina	WINTERFIT 19.30-20.30 Uhr ab 22.10.26 Martina	
FIT FOR FUN 20-21 Uhr Gaby		PILATES (A) 20-21 Uhr Gaby/Selina		

A = Anfänger

M/F = Mittel/Fortgeschrittene

Mels, August 2026

|