



# I feel good - give me five!

## Training ab Januar 2023

### Montag

openhours  
09:00 - 22:00

9:30 - 10:15  
Indoor Cycling   
Einsteiger

10:30 - 11:30  
Bodystyling

14:00 - 14:45  
Reha-Sport

15:00 - 15:45  
Reha-Sport

16:00 - 16:45  
Reha-Sport

17:00 - 17:45  
Reha-Sport

18:30 - 19:30  
Indoor Cycling 

18:30 - 19:30  
Move & Muscle

### Dienstag

openhours  
09:00 - 22:00

09:15 - 10:00  
Reha-Sport

10:15 - 11:00  
Reha-Sport

18:15 - 19:15  
Rücken-Aktiv

19:30 - 20:30  
ZUMBA

### Mittwoch

openhours  
09:00 - 22:00

09:30 - 10:15  
Body Work

10:30 - 11:15  
Reha-Sport

17:30 - 18:25  
Indoor Cycling   
Ausdauer

18:30 - 19:30  
Pilates

### Donnerstag

openhours  
09:00 - 22:00

09:30 - 11:00  
Faszien Yoga

17:30 - 18.15  
Reha-Sport


19:00 - 20:00   
Bodyforming

19:00 - 20:00   
Indoor Cycling

### Freitag

openhours  
09:00 - 22:00

09:15 - 10:15  
Step & Style

10:30 - 11:30  
Indoor Cycling 

11:30 - 12:15  
Reha-Sport

### Samstag

openhours  
13:00 - 18:00

Highlights  
nach Aushang und  
[www.i-feel-good.de](http://www.i-feel-good.de)


### Sonntag

openhours  
10:00 - 15:00

Highlights  
nach Aushang und  
[www.i-feel-good.de](http://www.i-feel-good.de)

   
Kraft-Ausdauer-Zirkel



 Herz-Kreislauf-Training

Outdoor

Indoor Cycling

Reha-Sport: nach §44SGB IX,  
nur mit ärztlicher Verordnung

