

*gültig ab 01.08.2018 / Änderungen vorbehalten*

Montag		Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
8:30-09:00 Mobilitäts- training  Felix	9:30-10:30 Bodystyling  Antje	9:30-10:00 Power- Bauch  Jana			9:00-10:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... stärkt Gesundheit</small>	9:15-10:00 BALLance®  Jana			9:00-10:00 Wirbelsäulen- gymnastik  Eric			9:30-10:30 BBP  Antje				
9:00-10:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... stärkt Gesundheit</small>		10:00-10:30 TRX Freifläche Jana			10:00-11:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... stärkt Gesundheit</small>								10:00-12:00 Krav Maga			
10:00-11:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... stärkt Gesundheit</small>						16:30-17:00 Power- Bauch  Lydia										10:15-11:15 Langhantel- Training  Rica
16:30-17:00 Power-Bauch Philipp	17:00-18:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... stärkt Gesundheit</small>	17:30-18:00 Power- Bauch  Philipp	17:00-18:00 DDP Hip Hop Kids		17:30-18:55 DDP's Next D.D.Project e. V. Kids	17:00-18:00 Rücken - Training  Lydia		17:00-20:30 Krav Maga	17:00-18:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... stärkt Gesundheit</small>	17:30-18:00 Power- Bauch  Isabella		17:00-18:00 Power Workout  Jens				
17:00-20:30 Krav Maga	18:00-19:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... stärkt Gesundheit</small>	18:00-19:00 Hot Iron®  Sascha	18:10-19:10 DDP Hip Hop Teens	18:30-19:30 Functional Training Freifläche Eric		18:00-19:00  Zumba  Nohelia			18:00-19:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... stärkt Gesundheit</small>	18:00-19:00 Rücken- Training  Isabella		18:00-19:00 Indoor Cycling  Jens				
19:00-20:00 TRX Freifläche Philipp	19:00-20:00 DDP Hip Hop	19:00-20:00 Box Camp*  Lieven	19:20-20:20 DDP Hip Hop		19:05-20:30 D.D.Project e.V. Teens	19:00-20:00 Alpiner Ski-Club			19:00-20:00 DDP  Hip Hop Einsteiger Anmeldung	19:00-20:00 TRX Freifläche Philipp	19:00-20:00 Box Camp*  Lieven	19:00-20:00 DDP  Lyrical Motion Dance Einsteiger				
	20:05-21:35 DDP Contemporary		20:30-22:00 D.D.Project e. V. Adults		20:35-22:00 D.D.Project e. V. Adults	20:00-21:00 Yoga  Sandra	20:00-20:30 Alpiner Ski-Club		20:05-21:35 DDP Contemporary							

**Öffnungszeiten:**

Mo, Mi, Fr 07:00 - 22:30 Uhr  
Di, Do 08:00 - 22:30 Uhr  
Sa, So, Feiertag 10:00 - 20:00 Uhr

\*einmalige Zuzahlung i.H.v. 15,-€  
für die Ausstattung

**Kinderbetreuung:** 😊

Mo, Di, Mi, Fr 09:00 - 11:00 Uhr  
Mo u. Mi 16:30 - 19:00 Uhr

Injoy Dresden West Tel: 0351-4245474

**Ausdauer / Fatburner**

**Funktionelles Training**  
**Muskelkräftigung / Performance**  
**Körperstabilisation**

**Reha Vitalis Plus e.V.**

mit ärztlicher Verordnung  
**Externe Kurse**

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen