

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
8:30-9:00 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. ... einlebt Gesund werden</small>	9:15-10:00 Blackroll® Faszienkurs Jana			8:30-9:30 Wirbelsäulen- gymnastik Eric			9:30-10:30 BBP Antje				
9:00-10:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... einlebt Gesund werden</small>		10:00-10:30 TRX Freifläche Jana			10:00-11:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... einlebt Gesund werden</small>								10:00-12:00 Krav Maga			
10:00-11:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... einlebt Gesund werden</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. ... einlebt Gesund werden</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. ... einlebt Gesund werden</small>	17:30-18:00 Power- Bauch Eric		17:00-18:00 Power Workout Jens				11:15-11:45 Power- Bauch Rica
17:00-20:30 Krav Maga	18:00-19:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... einlebt Gesund werden</small>	18:00-19:00 Hot Iron* Sascha	18:10-19:10 DDP Hip Hop Teens	18:30-19:30 Functional Training Freifläche Eric		 Zumba Nohelia			18:00-19:00 Reha-Vitalis- Plus e.V. <small>RehaVitalisPlus e.V. ... einlebt Gesund werden</small>	18:00-19:00 Rücken- Training Eric		18:00-19:00 Indoor Cycling Jens				
19:00-20:00 TRX Freifläche Philipp	19:00-20:00 DDP Hip Hop		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	19:00-20:00 TRX Freifläche Philipp		19:00-20:00 DDP				
	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 Bella	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 10:00 - 20:00 Uhr

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