

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 09.00 Uhr					
09.00 – 10.00 Uhr	Zirkeltraining		Schulter / HWS Zirkeltraining		WS-Gymnastik Zirkeltraining
10.00 – 11.00 Uhr					Zirkeltraining
15.00 – 16.00 Uhr		Zirkeltraining			
16.00 – 17.00 Uhr			Betriebssport Stadt Bad Arolsen		
17.00 – 18.00 Uhr		Betriebssport HEWI	Betriebssport Stadt Bad Arolsen		
18.00 – 19.00 Uhr		Betriebssport HEWI	Zirkeltraining	Core-Training	Pilates
19.00 – 20.00 Uhr	Bodyworkout	Ganzkörpergymnastik	Langhantelgymnastik		
20.00 – 21.00 Uhr					