Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Beckenboden 09:15 - 09:45 Uhr Physio-Aktiv	**Pilates** 09:30 - 10:30 Uhr Physio-Aktiv	**Wirbelsäulen-gymnastik** 09:00 - 09:45 Uhr Physio-Aktiv	**Pilates** 09:15 - 10:15 Uhr Physio-Aktiv	**Wirbelsäulen-gymnastik** 09:30 - 11:00 Uhr Fitness-Studio	**Ganzkörper Workout** 09:30 - 10:30 Uhr Physio-Aktiv *jeden 1. und 3.im Monat	**Hyrox Foundation** 11:00 - 12:00 Uhr Fitness-Studio
Mobility 17:15 - 17:45 Uhr Physio-Aktiv		**Yoga** 10:00 - 11:30 Uhr Physio-Aktiv	**Mobilität & Haltung** 10:30 - 11:15 Uhr Physio-Aktiv	**Fit ins Wochenende** 10:30 - 11:30 Uhr Physio-Aktiv	**Flexibility** 10:30 - 11:30 Uhr Physio-Aktiv *jeden 1. und 3.im Monat	**Hyrox Foundation** 12:00 - 13:00 Uhr Fitness-Studio
Mobility 17:45 - 18:15 Uhr Physio-Aktiv	**BBP** 17:30 - 18:30 Uhr Fitness-Studio		**Beckenboden** 17:00 - 17:30 Uhr Physio-Aktiv	**Hyrox Engine** 17:00 - 18:30 Uhr Fitness-Studio		
Hyrox smart 17:30 - 18:30 Uhr Fitness-Studio	**Rumpf-Total** 18:00 - 19:00 Uhr Physio-Aktiv	**MMA Grappling** 17:30 - 18:30 Uhr Fitness-Studio	**Indoor-Cycling** 17:00 - 18:00 Uhr Fitness-Studio	**Hyrox Engine** 18:30 - 20:00 Uhr Fitness-Studio		
Indoor Cycling 18:15 - 19:30 Uhr Fitness-Studio	**Indoor Cycling** 18:30 - 19:30 Uhr Fitness-Studio		**Yoga - Meditation** 18:00 - 19:00 Uhr Physio-Aktiv			
Fit-Boxen 18:30 - 19:30 Uhr Fitness-Studio	**Pilates** 18:30 - 19:30 Uhr Fitness-Studio					
Hyrox smart 18:30 - 19:30 Uhr Fitness-Studio			**Athletische WSG** 19:45 - 20:45 Uhr Fitness-Studio			

N FLOW

FREIZEIT- UND GESUNDHEITSPARK NETPHEN

Mark Twain

Das Geheimnis des Erfolges ist anzufangen.

Kursplan Fitness-Studio & Physio-Aktiv
2026/2027