


| Montag                                       | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   | Samstag   | Sonntag                             |
|--|--|--|--|---|---|-------------------------------------|
| 9.15 - 10.15<br>Pilates                      |  |  | 9.45 - 10.30<br>Rückenfit<br><b>NEU</b> ab 24.11.              | 9.15 - 10.15<br>Cycling <b>fit</b>                      |   |                                     |
| 10.30 - 11.30<br>Rückenfit                   | 10.00 - 11.00<br>Hatha-Yoga                                |  |  |   | 10.15 - 11.15<br>Tabata   | 10.15 - 11.15<br>Cycling <b>fit</b> |
|  |  | 11.00 - 11.45<br>five-Einsteiger<br>im five-Parcours | 17.00 - 17.45<br><b>B</b> Bouldern<br>Kletter-Einweisung       |   |   | 11.30 - 12.30<br>BBP                |
|  |  |  | 17.15 - 18.15<br><b>E</b> Hatha-Yoga                           | 15.30 - 16.15 Uhr<br><b>E</b> Kinder-Jumping            |   |                                     |
|  |  |  | 17.30 - 18.20<br>Bodyforming                                   |   |  <p>Anmeldung erforderlich<br/>(einfach über App)</p> <p>Alle nicht anders gekennzeichneten Kurse finden im Kursraum 1 statt.</p> <p><b>Kursraum 2</b> Rechter Kursraum unter der Cardio-Galerie</p> <p><b>Eventraum E</b> Großer Kursraum im ersten OG</p> <p><b>Spinning S</b> Cycling Raum neben Kursraum 1</p> <p><b>Functional court F</b> Linker Kursraum unter der Cardio-Galerie</p> |                                     |
| 17.00 - 18.00<br><b>E</b> Jumping <b>fit</b> | 18.00 - 19.00<br>Zumba                                     | 18.00 - 18.50<br>Tabata                              | 18.00 - 19.00<br><b>F</b> Functional<br>im Functional Raum     | 16.45 - 17.45<br><b>S</b> Cycling <b>fit</b>            |   |                                     |
| 18.00 - 19.00<br><b>S</b> Cycling <b>fit</b> | 17.30 - 18.15<br><b>F</b> Functional<br>im Functional Raum | 19.00 - 20.00<br><b>E</b> Jumping <b>fit</b>         | 19.00 - 19.45<br><b>NEU</b> Five ab 24.11.<br>im five-Parcours | 17.00 - 18.00<br>Rückenfit                              |   |                                     |
| 18.15 - 19.15<br>Fatburner                   | 18.30 - 19.15<br><b>F</b> Functional                       | 19.30 - 20.30<br><b>S</b> Cycling <b>fit</b>         | 18.30 - 19.30<br>Step-Aerobic                                  | 18.15 - 19.15<br>Bodypump                               |   |                                     |
| 19.30 - 20.30<br>Bodypump                    | 19.15 - 20.15<br>Power-Yoga                                |  | 19.45 - 20.45<br>Zumba   | 18.30 - 20.00<br><b>E</b> Hatha-Yoga+<br>Endentspannung |   |                                     |

**Öffnungszeiten**


|                  |               |
|------------------|---------------|
| Montag - Freitag | 7.00 - 22.00  |
| Samstag          | 10.00 - 18.00 |
| Sonntag          | 09.00 - 20.00 |

**Saunazeiten**

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Montag - Freitag | 9.00 - 21.30  |
| Samstag          | 11.00 - 16.30 |
| Sonntag          | 10.00 - 17.30 |

**Kinderbetreuung (6 Mon.- 8 Jahre)**

|            |   |
|------------|---|
| Montag     |  15.30 - 18.30 |
| Donnerstag |  16.00 - 19.00 |
| Freitag    |  9.00 - 12.00  |
| Sonntag    |  10.00 - 13.00 |

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   | Samstag   | Sonntag                             |
|--|--|--|--|---|---|-------------------------------------|
| 9.15 - 10.15<br>Pilates                        |  |  | 9.45 - 10.30<br>Rückenfit<br><b>NEU</b> ab 24.11.              | 9.15 - 10.15<br>Cycling <b>fit</b>                      |   |                                     |
| 10.30 - 11.30<br>Rückenfit                     | 10.00 - 11.00<br>Hatha-Yoga                                |  |  |   | 10.15 - 11.15<br>Tabata   | 10.15 - 11.15<br>Cycling <b>fit</b> |
|  |  | 11.00 - 11.45<br>five-Einsteiger<br>im five-Parcours | 17.00 - 17.45<br><b>B</b> Bouldern<br>Kletter-Einweisung       |   |   | 11.30 - 12.30<br>BBP                |
|  |  |  | 17.15 - 18.15<br><b>E</b> Hatha-Yoga                           | 15.30 - 16.15 Uhr<br><b>E</b> Kinder-Jumping            |   |                                     |
|  |  |  | 17.30 - 18.20<br>Bodyforming                                   |   |  <p>Anmeldung erforderlich<br/>(einfach über App)</p> <p>Alle nicht anders gekennzeichneten Kurse finden im Kursraum 1 statt.</p> <p><b>Kursraum 2</b> Rechter Kursraum unter der Cardio-Galerie</p> <p><b>Eventraum E</b> Großer Kursraum im ersten OG</p> <p><b>Spinning S</b> Cycling Raum neben Kursraum 1</p> <p><b>Functional court F</b> Linker Kursraum unter der Cardio-Galerie</p> |                                     |
| 17.00 - 18.00<br><b>NEU</b> Jumping <b>fit</b> | 18.00 - 19.00<br>Zumba                                     | 18.00 - 18.50<br>Tabata                              | 18.00 - 19.00<br><b>F</b> Functional<br>im Functional Raum     | 16.45 - 17.45<br><b>S</b> Cycling <b>fit</b>            |   |                                     |
| 18.00 - 19.00<br><b>S</b> Cycling <b>fit</b>   | 17.30 - 18.15<br><b>F</b> Functional<br>im Functional Raum | 19.00 - 20.00<br><b>E</b> Jumping <b>fit</b>         | 19.00 - 19.45<br><b>NEU</b> Five ab 24.11.<br>im five-Parcours | 17.00 - 18.00<br>Rückenfit                              |   |                                     |
| 18.15 - 19.15<br>Fatburner                     | 18.30 - 19.15<br><b>F</b> Functional                       | 19.30 - 20.30<br><b>S</b> Cycling <b>fit</b>         | 18.30 - 19.30<br>Step-Aerobic                                  | 18.15 - 19.15<br>Bodypump                               |   |                                     |
| 19.30 - 20.30<br>Bodypump                      | 19.15 - 20.15<br>Power-Yoga                                |  | 19.45 - 20.45<br>Zumba   | 18.30 - 20.00<br><b>E</b> Hatha-Yoga+<br>Endentspannung |   |                                     |

**Öffnungszeiten**

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Montag - Freitag | 7.00 - 22.00  |
| Samstag          | 10.00 - 18.00 |
| Sonntag          | 09.00 - 20.00 |

**Saunazeiten**

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Montag - Freitag | 9.00 - 21.30  |
| Samstag          | 11.00 - 16.30 |
| Sonntag          | 10.00 - 17.30 |

**Kinderbetreuung (6 Mon.- 8 Jahre)**

|            |   |
|------------|---|
| Montag     |  15.30 - 18.30 |
| Donnerstag |  16.00 - 19.00 |
| Freitag    |  9.00 - 12.00  |
| Sonntag    |  10.00 - 13.00 |