

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 - 10.15 Pilates			9.00 - 10.00 Sunshine Yoga	9.15 - 10.15 S  Cycling		
10.30 - 11.30 Rückenfit				10.30 - 11.30 F  Fit für Jeden Functional für Einsteiger	10.15 - 11.15 Tabata	10.15 - 11.15 S  Cycling
		11.00 - 11.45 five-Einsteiger im five-Parcours				10.45 - 11.15 E  Hula-Hoop
			17.00 - 17.45 B  Bouldern Kletter-Einweisung	15.30 - 16.15 Uhr E  Kinder-Jumping		11.30 - 12.30 Bodypump
17.30 - 18.15 Five-Mobility im five-Parcours			17.15 - 18.15 Bodyforming		<p>Anmeldung erforderlich (einfach über eFit-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>	
	18.00 - 19.00 Zumba	18.00 - 19.00 Bodypump	17.15 - 18.15 E  Hatha-Yoga	16.45 - 17.45 S  Cycling		
18.00 - 19.00 S  Cycling	17.30 - 18.15 F  Functional im Functional Raum	19.00 - 20.00 E  Jumping	18.00 - 19.00 F  Functional im Functional Raum	17.15 - 18.15 Bodypump		
18.15 - 19.15 Fatburner	18.30 - 19.15 F  Functional	19.30 - 20.30 S  Cycling	18.30 - 19.30 Step-Aerobic	18.30 - 20.00 E  Hatha-Yoga + Endentspannung		
19.30 - 20.30 Bodypump	19.15 - 20.15 Power-Yoga		19.45 - 20.45 Zumba			

**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 - 17.00
Sonntag	10.00 - 19.00

**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