




Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 10.00 Bodypump 	9.15 - 10.15 Pilates	9.15 - 10.15 Bodypump 	9.00 - 9.45 Faszien Yoga	9.50 - 10.50 Rückenfit 	10.15 - 11.15 Rückenfit 	
10.15 - 11.15 Rückenfit 		10.30 - 11.15 Faszientraining 	10.00 - 11.00 Rückenfit	11.00 - 12.00 Pilates 	11.30 - 12.30 Tabata 	11.00 - 12.00 InBalance 
				16.00 - 16.45 Kinder Jumping 	12.45 - 13.45 Zumba	12.15 - 13.15 Bodypump 
17.00 - 18.00 Step-Aerobic	16.25 - 17.25 Kinder-Karate <b>NEU</b>	17.30 - 18.15 BBP-Fatburner Bauch Beine Po 	16.45 - 17.45 Jugend Fitness 14 - 17 Jahre	<b>NEU</b> 16.30 - 17.30 Kinder Karate <b>3</b> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Anmeldung erforderlich (einfach über eFit-App) </p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>Kinderbetreuungszeit </p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>Kursraum <b>2</b> Spinning <span style="float: right;">Unter der Cardio-Empore rechter Kursraum</span></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>Kursraum <b>3</b> Physio <span style="float: right;">Im EG Ausgang Treppen- haus rechts</span></p> </div>	
18.15 - 19.15 BBP Bauch Beine Po 	17.30 - 18.30 Rückenfit 	18.30 - 19.15 Jumping 	18.00 - 19.15 Step-Aerobic (ab level 2) 	17.00 - 17.30 BMW Bauch Muss Weg 		
19.30 - 20.30 Bodypump 	18.45 - 19:45 Tabata 	19.30 - 20.30 Zumba	19.30 - 20.30 Bodypump 	17.45 - 18.45 BBP Bauch Beine Po 		
	19.15 - 20.00 Faszientraining <b>3</b> 			<b>NEU</b> 18.00 - 19.00 Karate Erw. <b>3</b>		
	20.00 - 21.00 Yoga <b>NEU</b> <small>8 Wochen Special Beginn 4.10.22 Ende 22.11.22</small>			<b>NEU</b> 19.00 - 20.00 Yoga		

**Öffnungszeiten**

Montag bis Mittwoch	7.00 bis 22.00
Donnerstag bis Freitag	8.00 bis 22.00
Samstag	10.00 bis 17.00
Sonntag	9.00 bis 18.00

**Kinderbetreuung  
(6 Mon. - 9 Jahre)**

Mo und Mi	9.00 - 12.00
Freitag	9.00 - 12.00 15.00 - 18.00
Sonntag	10.15 - 13.15

**Spinning <sup>2</sup>**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00		9.15 - 10.15	10.30 - 11.30
19.15 - 20.15	19.15 - 20.15	10.15 Sommerpause 15	19.00 - 20.00	18.15 - 19.15	