FITNESS PARK BURGLESUM

gültig ab 01.10.2026

0421 64 16 88

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 09.30 - 10.00 Nackenfit	1 09.00 - 09.45 Rückenfit	1 09.00 - 09.45 Fit für Jeden	1 09.00 - 09.45 Pilates	1 09.00 - 10.00 Pilates		
1 10.00 - 11.00 Figurtraining	1 10.00 - 11.00 Faszienyoga	2 10.00 - 10.30 Beckenbodentraining	1 10.00 - 10.45 Rückenfit	1 10.15 - 11.15 Fit für Jeden	1 10.15 - 11.00 BBP Bauch Beine Po	1 10.15 - 10.45 BMW Bauch Muss Weg
	1 11.15 - 11.45 Autogenes Training				1 11.05 - 11.50 Jumping Fitness APP	1 11.00 - 12.00 Bodypump APP
		1 16.00 - 16.45 Functional Kids APP				
1 17.00 - 18.00 Step APP	1 17.00 - 17.45 Rückenfit	1 17.00 - 17.45 BBP Bauch Beine Po	1 16.50 - 17.50 Vinyasa Yoga	1 17.15 - 18.00 Rückenfit	Anmeldung erforderlich (einfach über Fitness Park-App) APP	
1 18.00 - 19.00 Vinyasa Yoga	1 17.50 - 18.35 Jumping Fitness APP	1 18.00 - 19.00 Zumba	1 18.00 - 19.00 Tabata	1 18.15 - 19.15 Bodypump APP	Kursraum 1 1 Kursraum 2 2	
1 19.15 - 20.45 Kickboxen	1 18.45 - 19.45 Bodypump APP		1 19.00 - 20.00 BBP Bauch Beine Po		Kursspecials siehe Aushänge	
	1 20.00 - 20.45 Pilates	2 20.00 - 21.30 Kickboxen		1 20.00 - 21.00 Disco Dance Aerobic		

Öffnungszeiten

Mo - Fr	Samstag	Sonntag
07.00 - 22.00	10.00 - 17.00	09.00 - 18.00

Saunazeiten

Mo - Fr	Samstag	Sonntag
09.00 - 21.30	11.00 - 16.30	10.00 - 17.30

Kinderbetreuung

(ab 6 Monaten)

Di + Do	Freitag	Sonntag
15.30 - 18.30	15.30 - 18.30	10.00 - 13.15

Seminare

Montags ab 18.15 Uhr im 4-Wochenrhythmus

APP

- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Trainingsseminar