

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
1 09.30 - 10.00 Nackentfit	1 09.00 - 09.45 Rückenfit	1 08.45 - 09.45 Fit für Jeden	1 09.15 - 09.45 Flexibar 	1 09.00 - 10.00 Pilates				
1 10.00 - 11.00 Figurtraining	1 10.00 - 11.00 Faszienyoga	2 10.00 - 10.30 Beckenbodentraining ab 08.01.2025	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 11.00 - 11.30 Nackentfit ab 09.01.2025		1 11.05 - 11.50 Jumping Fitness 	1 11.00 - 12.00 Bodypump 		
		1 16.00 - 17.00 Kinder Jumping 						
1 17.00 - 18.00 Step 	1 17.00 - 17.45 Rückenfit 	1 17.00 - 17.45 BBP Bauch Beine Po	1 16.50 - 17.50 Vinyasa Yoga 		<p align="center">Anmeldung erforderlich (einfach über Fitness Park-App)</p> <p align="center">Fitness Park</p>   <p>Kursraum 1 1</p> <p>Kursraum 2 2</p>			
1 18.00 - 19.00 Vinyasa Yoga	1 17.50 - 18.35 Jumping Fitness 	1 18.00 - 19.00 Zumba	1 18.00 - 19.00 Tabata 	1 18.15 - 19.15 Bodypump 				
1 19.15 - 20.45 Kickboxen	1 18.45 - 19.45 Bodypump 		1 19.00 - 20.00 BBP Bauch Beine Po 	1 19.30 - 20.00 Faszientraining ab 10.01.2025 				
	1 20.00 - 21.00 Fatburner	2						
	1 21.00 - 21.30 BMW Bauch Muss Weg	20.00 - 21.30 Kickboxen						

Öffnungszeiten

Mo - Fr 08.00 - 22.00	Samstag 10.00 - 17.00	Sonntag 09.00 - 18.00
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Saunazeiten

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

 **Kinderbetreuung**
(ab 6 Monaten)

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

Seminare

Montags ab 18.00 Uhr im 4-Wochenrhythmus:



- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Trainingsseminar