

☎ 04221 80 00 633

FITNESS PARK
Delmenhorst
gültig ab 01.03.26

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 - 10.15 Pilates	9.30 - 10.00 Schulter Nacken	10.00 - 10.45 Hatha-Yoga	9.45 - 10.30 Rückenfit		10.15 - 11.15 BodyPump	🛒 10.15 - 11.15 BodyPump 
10.30 - 11.30 Rückenfit	 10.00-10.30 Mobilitäts- Training 	 10.30 - 11.15 HIIT 	10.45-11.45 YinYoga	🛒 10.30-11.00 Beckenboden	10.15 - 11.15 Tabata	
			 16.00 - 17.00 Kinder Bouldern 6 - 12 J.		11.20 - 11.50 Bauch muss weg	
			 17.00 - 17.45 Bouldern Kletter-Einweisung			
	 16.00 - 16.45 Kinder Bouldern 6 - 12 J.	17.15 - 17.45 Schulter/Nacken	🛒 17.30 - 18.30 Bodyforming		  Anmeldung erforderlich (einfach über App) Alle nicht anders gekennzeichneten Kurse finden im Kursraum 1 statt.	
🛒 17.00 - 18.00 Yoga	 17.00 - 17.45 Bouldern	17.45 - 18.45 Bodypump 	🛒 18.00 - 18.45 Faszien Training			
 17.15 - 18.15 Jumping 	18.00 - 19.00 Zumba	 18.00 - 19.00 Bodyforming	18.30 - 19.30 Yoga	 18.15 - 18.45 Sling Training		
18.15 - 19.15 Bodyforming	 18.00 - 19.00 Functional	19.00 - 20.00 Box-Kick Fatburner	 19.00 - 20.00 Functional	18.00-19.00 Zumba		
19.30 - 20.30 Bodypump 	19.15 - 20.15 Power-Yoga	 19.00 - 20.00 Jumping 	19.45 - 20.45 Zumba			

Eventraum  Großer Kursraum im
ersten OG
Spinning  Cycling Raum neben
Kursraum 1
Bouldern  Boulder Area

Öffnungszeiten

Mo - Fr	7.00 - 22.00
Samstag	10.00 - 18.00
Sonntag	9.00 - 20.00

Saunazeiten

Mo - Fr	9.00 - 21.30
Samstag	10.00 - 17.30
Sonntag	9.00 - 19.30

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

Indoor Cycling/Spinning

Mo	18.00 - 19.00	Fr	9.15 - 10.15
Di	18.30 - 19.30	Fr	16.45 - 17.45
Mi	18.00 - 19.00	So	10.15 - 11.15
Do	19.00 - 20.00		