

☎ 04221 80 00 633

gültig ab 01.08.26



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 - 10.15 Pilates	9.30 - 10.00 Schulter Nacken	9.00 - 10.00 Hatha-Yoga	9.45 - 10.30 Rückenfit	9.00 - 10.00 Pilates	10.15 - 11.15 BodyPump	10.15 - 11.15 BodyPump
10.30 - 11.30 Rückenfit	10.00-10.30 Mobilitäts- Training		10.45-11.45 YinYoga	10.30-11.00 Beckenboden	10.15 - 11.15 Tabata	11.30 - 12.30 Pilates
					11.20 - 11.50 Bauch muss weg	
			16.00 - 17.00 Kinder Bouldern 6 - 12 J.			
17.00 - 18.00 Yoga	16.00 - 16.45 Kinder Bouldern 6 - 12 J.	17.15 - 17.45 Schulter/Nacken	17.00 - 17.45 Bouldern		 Anmeldung erforderlich (einfach über App) Alle nicht anders gekennzeichneten Kurse finden im Kursraum 1 statt. Eventraum Großer Kursraum im ersten OG Spinning Cycling Raum neben Kursraum 1 Bouldern Boulder Area	
18.00 - 19.00 Jumping	17.00 - 17.45 Bouldern	17.45 - 18.45 Bodypump	17.30 - 18.30 Bodyforming			
18.15 - 19.15 Bodyforming	18.00 - 19.00 Zumba	18.00 - 19.00 Bodyforming	18.30 - 19.30 Yoga	18.15 - 18.45 Sling Training		
19.15 - 20.15 Pilates	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			

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	So	10.15 - 11.15
Mi	18.00 - 19.00		
Fr	9.15 - 10.15		
Fr	16.45 - 17.45		