

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1 08.25 - 08.55 Beckenbodentraining		
1 10.00 - 11.00 Figurtraining	1 09.30 - 10.15 Fit für Jeden			1 09.00 - 09.45 Rückenfit		1 09.30 - 10.00 Hula Hoop
1 11.15 - 12.15 Yoga	2 10.30 - 11.00 Faszientraining	1 10.00 - 11.00 Zumba Gold Einsteiger	1 10.15 - 11.15 Rückenfit	1 10.00 - 10.45 Rückenfit	1 10.15 - 11.15 Tabata	1 10.15 - 11.15 Pilates
		1 11.15 - 12.15 Pilates	1 11.15 - 12.15 Yoga	1 11.00 - 12.00 Taiji Qi Gong	1 11.30 - 12.30 Bodypump	1 11.30 - 12.30 Pilates
1 16.30 - 17.30 Pilates					Anmeldung erforderlich (einfach über Fitness Park-App) Kursraum 1 Kursraum 2 Cyclingraum	
2 17.30 - 18.30 Faszioletes ab 16.09.2024		1 16.30 - 17.30 Tabata				
1 17.45 - 18.30 Jumping Fitness	1 17.30 - 18.15 Rückenfit	1 17.45 - 18.30 Figurtraining	1 17.30 - 18.30 Yoga	1 18.00 - 19.00 Zumba		
1 18.45 - 19.45 Strong Nation	1 18.30 - 19.30 Step	1 18.45 - 19.45 Bodypump	1 18.45 - 19.35 Jumping Fitness	1 19.15 - 20.45 Kickboxen		
1 20.00 - 21.00 Bodypump	1 19.45 - 20.45 Zumba	1 20.00 - 21.00 Yoga	1 19.45 - 20.45 Pilates			

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
(6 Monate - 9 Jahre)

Montag	09.00 - 12.30	Donnerstag	09.00 - 12.30 15.30 - 18.30
Dienstag	15.30 - 18.30	Sonntag	09.30 - 13.00

Cycling jeden 1. Sonntag
11.00 - 12.30

Dienstag	18.30 - 19.30
Mittwoch	17.30 - 18.30
Donnerstag	18.30 - 19.30
Sonntag	11.00 - 12.00

Seminare

Mittwochs 18.30 Uhr im 4-Wochenrhythmus



- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Trainingsseminar