















| Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag   | Sonntag  |  |
|---|--|---|--|---|---|--|--|
| 1 09.30 - 10.00<br>Nackentfit   | 1 09.00 - 09.45<br>Rückenfit   | 1 08.45 - 09.45<br>Fit für Jeden  | 1 09.15 - 09.45<br>Flexibar           | 1 09.00 - 10.00<br>Pilates  |   |  |  |
| 1 10.00 - 11.00<br>Figurtraining  | 1 10.00 - 11.00<br>Faszienyoga   |   | 1 10.00 - 10.45<br>Rückenfit   | 1 10.15 - 11.15<br>Fit für Jeden  | 1 10.15 - 11.00<br>BBP<br>Bauch Beine Po  | 1 10.15 - 10.45<br>BMW<br>Bauch Muss Weg  |  |
|   |  |   |  |   | 1 11.05 - 11.50<br>Jumping Fitness   | 1 11.00 - 12.00<br>Bodypump               |  |
|   |  | 1 16.00 - 17.00<br>Kinder Jumping  |  |   |   |  |  |
| 1 17.00 - 18.00<br>Step  | 1 17.00 - 17.45<br>Rückenfit        | 1 17.00 - 17.45<br>BBP<br>Bauch Beine Po  | 1 16.50 - 17.50<br>Vinyasa Yoga         |   | <p><b>Anmeldung erforderlich</b><br/>(einfach über Fitness Park-App)</p> <p><b>Fitness Park</b></p>   <p>Kursraum 1 <b>1</b></p> <p>Kursraum 2 <b>2</b></p> |  |  |
| 1 18.00 - 19.00<br>Vinyasa Yoga   | 1 18.00 - 19.00<br>Jumping Fitness  | 1 18.00 - 19.00<br>Zumba  | 1 18.00 - 19.00<br>Tabata               | 1 18.15 - 19.15<br>Bodypump  |   |  |  |
| 1 19.15 - 20.45<br>Kickboxen  |  | 1 19.50 - 20.50<br>Bodypump   | 1 19.00 - 20.00<br>BBP<br>Bauch Beine Po   |   |   |  |  |
|   | 1 20.00 - 21.00<br>Fatburner   | 2 20.00 - 21.30<br>Kickboxen  | 1 20.05 - 20.35<br>Faszientraining  |   |   |  |  |
|   | 1 21.00 - 21.30<br>BMW<br>Bauch Muss Weg   |   |  |   |   |  |  |

**Öffnungszeiten**

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mo - Fr<br>08.00 - 22.00 | Samstag<br>10.00 - 17.00 | Sonntag<br>09.00 - 18.00 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

**Saunazeiten**

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mo - Fr<br>09.00 - 21.30 | Samstag<br>11.00 - 16.30 | Sonntag<br>10.00 - 17.30 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

 **Kinderbetreuung**  
(6 Monate - 9 Jahre)

|                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| Di + Do + Fr<br>16.00 - 19.30 | Sonntag<br>10.00 - 13.15 |
|-------------------------------|--------------------------|

**Seminare**

Montags ab 18.00 Uhr im 4-Wochenrhythmus:



- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Trainingsseminar