

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 09.30 - 10.15 Bauch Beine Po 	1 09.00 - 09.45 Rückenfit 		1 09.30 - 10.00 Hula Hoop 
1 11.15 - 12.15 Yoga 	2 10.30 - 11.30 Pilates 	1 10.00 - 11.00 Zumba Gold Einsteiger	1 10.30 - 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 	2 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 16.45 - 17.30 BBP 					Anmeldung erforderlich (einfach über Fitness Park-App)  Kursraum 1 1 Kursraum 2 2 Cyclingraum S	
		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 Power Circuit Training	2 18.45 - 19.15 Nacktenfit 	1 18.30 - 19.30 Step	1 18.45 - 19.45 Bodypump	1 18.45 - 19.35 Jumping Fitness 		
1 20.00 - 21.00 Bodypump	2 19.30 - 20.30 Pilates 	1 19.45 - 20.45 Latin Dance	1 20.00 - 21.00 Yoga	1 19.45 - 20.45 Pilates 		

Öffnungszeiten

Mo - Fr	Samstag	Sonntag
07.00 - 22.00	10.00 - 17.00	09.00 - 18.00

Saunazeiten

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

Kinderbetreuung (ab 6 Monaten)

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

S Cycling jeden 2. Sonntag 11.00 - 12.30

Mo. & Di.	Mittwoch	Donnerstag	Samstag	Sonntag
18.30 - 19.30	17.30 - 18.30	18.30 - 19.30	11.45 - 12.45	11.00 - 12.00

Seminare

Mittwochs 18.30 Uhr im 4-Wochenrhythmus



- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Trainingsseminar