



☎ 0421 64 16 88

gültig ab 03.11.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2 09.15 - 09.45 Beckenboden- training	1 09.00 - 09.45 Rückenfit	1 08.45 - 09.45 Fit für Jeden		1 09.00 - 10.00 Pilates		
1 10.00 - 11.00 Figurtraining	1 10.00 - 10.30 Entspannung		1 10.00 - 10.45 Rückenfit	1 10.15 - 11.15 Fit für Jeden	1 10.15 - 11.00 BBP Bauch Beine Po	1 10.15 - 10:45 BMW Bauch Muss Weg
			1 11.00 - 11.30 Flexibar	1 11.30 - 12.00 Fit im Winter Challenge	1 11.05 - 11.50 Jumping	1 11.00 - 12.00 Bodypump
		1 16.00 - 17.00 Kinder Jumping				1 12.15 - 13.15 Functional Fit
	1  17.00 - 17.45 Rückenfit	1 17.00 - 18.00 BBP Bauch Beine Po			<p>Anmeldung erforderlich (einfach über Fitness Park-App)</p> <p><b>Fitness Park</b></p>   <p>Kursraum 1 </p> <p>Kursraum 2 </p> <p>Trainingsfläche  (Cardiobereich)</p>	
	1  18.00 - 19.00 Jumping	1 18.00 - 19.00 Zumba	1 16.50 - 17.50 Vinyasa Yoga	1 17.00 - 18.00 Pilates		
1 18.00 - 19.00 Vinyasa Yoga	1 19.30 - 20.00 Fit im Winter Challenge	1 19.50 - 20.50 Bodypump	1 18.00 - 19.00 Tabata	1 18.15 - 19.15 Bodypump		
1 19.15 - 20.45 Kickboxen	1 20.00 - 21.00 Fatburner	2 20.00 - 21.30 Kickboxen	1 19.00 - 20.00 BBP Bauch Beine Po			
	1 21.00 - 21.30 BMW Bauch Muss Weg	1 21.00 - 21.30 Mobility	1 20.00 - 20.30 Faszination Faszie			

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	8.00 bis 22.00
Samstag	10.00 bis 17.00
Sonntag	09.00 bis 18.00

Kinderbetreuung   
(6 Mon. - 8 Jahre)

Di + Do + Fr	16.00 bis 19.30
So	10.00 bis 12.15

