

☎ 04221 80 00 633

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 - 10.15 Pilates	9.30 - 10.00 Schulter-Nacken	9.00 - 10.00 Yoga	10.00 - 10.45 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 BMW	
			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. <div> Eventraum Großer Kursraum im ersten OG </div> <div> Spinning Cycling Raum neben Kursraum 1 </div> <div> Bouldern Boulder Area </div>	
17.30 - 18.30 Jumping	17.00 - 17.45 Bouldern	17.45 - 18.45 Bodypump	17.30 - 18.30 Bodyforming	17.00 - 17.45 Zirkeltraining		
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	19.00 - 20.00 Pilates	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	Fr	9.15 - 10.15
Di	18.30 - 19.30	Fr	17.00 - 18.00
Mi	18.00 - 19.00	So	10.15 - 11.15
Do	18.30 - 19.30		