




















Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1 9.30 - 10.15 Fit für jeden 			1 9.00 - 9.45 Rückenfit		
1 10.00 - 11.00  Figurtraining		1 10.00 - 11.00 Zumba Gold Einsteiger	1 9.30 - 10.30  Yoga	1 10.00 - 10.45 Rückenfit	1 10.15 - 11.15 Tabata	1 10.45 - 11.15 NEU  HulaHoop 8 Wochen bis 19.07. 
1 11.15 - 12.15  Yoga		1 11.15 - 12.15 Pilates 	1 10.45 - 11.30  Rückenfit	1 11.00 - 11.45 Tabata	1 11.30 - 12.30 BodyPump	1 11.30 - 12.30  Pilates 
2 16.30 - 17.30 Kinderkarate Anfänger ab 5-8 Jahre						
1 16.30 - 17.30 Pilates 	2 16.30 - 17.30 Kinderkarate Farbgurte 	1 16.30 - 17.30 Tabata	1 16.15 - 17.15  Kinderkarate Anfänger ab 5 Jahre	2 16.30 - 17.30 Karate Minis	 Anmeldung erforderlich (einfach über eFit-App)	
1 17.45 - 18.15 NEU BMW 	1 17.30 - 18.15  Rückenfit	1 17.45 - 18.30 NEU Figurtraining	1 17.30 - 18.30  Yoga			
	1 18.30 - 19.30 Step	1 18.45 - 19.45 BodyPump	1 18.45 - 19.35  Jumping 	1 18.00 - 19.00 Zumba		
1 19.45 - 20.45 BodyPump	1 19.45 - 20.45 NEU Zumba	1 20.00 - 21.00 Yoga	1 20.00 - 21.00 BodyPump	1 19.15 - 20.45 Kickboxen	Kursraum 1 Kursraum 2 Spinningraum S	

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00 - 22.00	Samstag 10.00 - 17.00	Sonntag 9.00 - 18.00
---	---------------------------------	--------------------------------

Saunazeiten

Montag bis Freitag 9.00 - 21.30	Samstag 11.00 - 16.30	Sonntag 10.00 - 17.30
---	---------------------------------	---------------------------------

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

Montag	9.00 - 12.30
Dienstag	15.30 - 18.30
Donnerstag	9.00 - 12.30 15.30 - 18.30
Sonntag	9.30 - 13.00

Cycling

(Jeden 1. Sonntag 10.30 - 12.00)

Dienstag	 18.30 - 19.30
Mittwoch	 10.00 - 11.00
Donnerstag	 18.30 - 19.30
Freitag	 19.00 - 20.00
Sonntag	 11.00 - 12.00