

☎ 04221 80 00 633

gültig ab 05.09.25

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 - 10.15 Pilates	9.30 - 10.00 Schulter Nacken	10.00 - 10.45 Hatha-Yoga	9.45 - 10.30 Rückenfit	S 9.15 - 10.15 Cycling 		10.15 - 11.15 BodyPump 
10.30 - 11.30 Rückenfit	E 10.15-10.45 Sling-Training 	E 11.00 - 11.45 Zirkeltraining 	10.45-11.45 YinYoga	10.30-11.00 Beckenboden 	10.15 - 11.15 Tabata	S 10.15 - 11.15 Cycling 
	16.00 - 16.45 Kinder Bouldern von 6 - 12 Jahren		16.00 - 17.00 Kinder Bouldern von 6 - 12 Jahren			E 10.30 - 11.15 Jumping 
		17.15 - 17.45 Schulter Nacken	B 17.00 - 17.45 Bouldern Kletter-Einweisung 			12.45-13.45 Pilates
17.00 - 18.00 Yoga 	B 17.00 - 17.45 Bouldern	17.45 - 18.45 Bodypump 	17.30 - 18.30 Bodyforming 	S 16.45 - 17.45 Cycling 	  Anmeldung erforderlich (einfach über App) Alle nicht anders gekennzeichneten Kurse finden im Kursraum 1 statt. Kursraum 2 Rechter Kursraum unter der Cardio-Galerie Eventraum E Großer Kursraum im ersten OG Spinning S Cycling Raum neben Kursraum 1 Bouldern B Boulder Area	
E 17.15 - 18.15 Jumping 	18.00 - 19.00 Zumba	S 18.00 - 19.00 Cycling 	18.00 - 18.45 Faszien training	18.30-19.30 Step		
S 18.00 - 19.00 Cycling 	S 18.30- 19.30 Cycling 	E 18.00 - 19.00 Bodyforming	S 19.00 - 20.00 Cycling 	E 18.00-18.45 Sling-Training 		
18.15 - 19.15 Bodyforming	E 18.00 - 19.00 Functional	19.00 - 20.00 Box-Kick-Fatburner	E 19.00 - 20.00 Functional			
19.30 - 20.30 Bodypump 	19.15 - 20.15 Power-Yoga	E 19.00 - 20.00 Jumping 	19.45 - 20.45 Zumba			

Öffnungszeiten

Montag - Freitag	7.00 - 22.00
Samstag	10.00 - 18.00
Sonntag	9.00 - 20.00

Saunazeiten

Montag - Freitag	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