

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
9.15 - 10.15 Pilates	9.30 - 10:00 Schulter Nacken	10.00 - 10.45 Hatha-Yoga ab 07.02.24	9.45 - 10.30 Rückenfit	S 9.15 - 10.15 Cycling			
10.30 - 11.30 Rückenfit		E 11.00 - 11.45 Zirkeltraining	10.45-11.45 YinYoga	10.30-11.00 Beckenboden	10.15 - 11.15 Tabata	10.15 - 11.15 BodyPump	
	16.00 - 16.45 Kinder Bouldern von 6 - 12 Jahren ab 23.04		16.00 - 17.00 Kinder Bouldern von 6 - 12 Jahren			S 10.15 - 11.15 Cycling	
			17.00 - 17.45 Bouldern Kletter-Einweisung				
			17.30 - 18.20 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		
17.00 - 18.00 Yoga- Flow	18.00 - 19.00 Zumba	17.15 - 17.45 Schulter Nacken	E 17.45-18.45 Pilates				
S 18.00 - 19.00 Cycling	S 18.30- 19.30 Cycling	18.00 - 19.00 Bodyforming	E 19.00 - 20.00 Functional	17.00 - 17.45 Rückenfit			
18.15 - 19.15 Bodyforming	E 18.00 - 19.00 Functional	19.00 - 20.00 Box-Kick-Fatburner	18.30 - 19.30 Step Aerobic	S 18.30 - 19.30 Cycling			18.15 - 19.15 Bodypump
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