

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 - 10.15 Pilates				9.15 - 10.15 S Cycling		
10.30 - 11.30 Rückenfit					10.15 - 11.15 Tabata	10.15 - 11.15 S Cycling
	11.00 - 12.00 NEU Yoga ab 27,9	11.00 - 11.45 five-Einsteiger im five-Parcours				
			17.00 - 17.45 B Bouldern Kletter-Einweisung	15.30 - 16.15 Uhr E Kinder-Jumping		
			17.30 - 18.20 Bodyforming		<p>Anmeldung erforderlich (einfach über eFit-App) </p> <p>Alle nicht anders gekennzeichneten Kurse finden im Kursraum 1 statt.</p> <p>Kursraum 2 Rechter Kursraum unter der Cardio-Galerie</p> <p>Eventraum Großer Kursraum im ersten OG</p> <p>Spinning Cycling Raum neben Kursraum 1</p> <p>Functional court Linker Kursraum unter der Cardio-Galerie</p>	
	18.00 - 19.00 Zumba	18.00 - 19.00 Bodypump	17.15 - 18.15 E Hatha-Yoga	16.45 - 17.45 S Cycling		
18.00 - 19.00 S Cycling	17.30 - 18.15 F Functional im Functional Raum	19.00 - 20.00 E Jumping	18.00 - 19.00 F Functional im Functional Raum	17.00 - 18.00 Rückenfit		
18.15 - 19.15 Fatburner	18.30 - 19.15 F Functional	19.30 - 20.30 S Cycling	18.30 - 19.30 Step-Aerobic	18.15 - 19.15 Bodypump		
19.30 - 20.30 Bodypump	19.15 - 20.15 Power-Yoga		19.45 - 20.45 Zumba	18.30 - 20.00 E Hatha-Yoga+ Entspannung		

Öffnungszeiten

Montag - Freitag	7.00 - 22.00
Samstag	10.00 - 18.00
Sonntag	09.00 - 20.00

Saunazeiten

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

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