

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 09.00 - 10.00 Bodypump 		1 09.15 - 10.15 Bodypump 	1 09.00 - 09.45 Faszienyoga	1 09.50 - 10.50 Rückenfit 	1 10.15 - 11.15 Rückenfit	1 11.00 - 12.00 InBalance 
 1 10.15 - 11.15 Rückenfit	1 09.15 - 10.15 Pilates	 1 10.30 - 11.15 Faszientraining 	1 10.00 - 11.00 Rückenfit	 1 11.00 - 12.00 Pilates	1 11.30 - 12.30 Tabata	 1 12.15 - 13.15 Bodypump
 1 11.30 - 12.00 Nackenfit			1 11.15 - 12.15 NEU Beckenbodentraining	 1 16.00 - 16.45 Kinder Jumping	1 12.45 - 13.30 Jumping 	
 1 17.00 - 18.15 Step Aerobic				 3 16.45 - 17.45 Kinder Karate	Anmeldung erforderlich (einfach über Fitness Park-App)   Kursraum 1 1 Kursraum 2 2 Kursraum 3 3	
 1 18.30 - 19.30 Bauch Beine Po	1 17.30 - 18.30 Rückenfit		3 16.45 - 17.45 Jugend Fitness 14 - 17 Jahre	 1 17.00 - 17.30 Nackenfit		
1 19.45 - 20.45 Bodypump	1 18.45 - 19.45 Tabata	1 17.30 - 18.15 Fatburner	1 17.15 - 17.45 Bauch muss weg	 1 17.45 - 18.45 Bauch Beine Po		
	3 19.00 - 19.45 Faszientraining 	1 18.30 - 19.15 Jumping 	1 18.00 - 19.00 Toso X	3 18.00 - 19.00 Karate Erw.		
	1 20.00 - 21.00 Yoga	1 19.30 - 20.30 Zumba	1 19.15 - 20.15 Bodypump	1 19.00 - 20.00 Yoga		

Öffnungszeiten

Mo - Fr 07.00-22.00	Samstag 10.00-17.00	Sonntag 09.00-18.00
------------------------	------------------------	------------------------

Saunazeiten

Mo - Fr 09.00-21.30	Samstag 11.00-16.30	Sonntag 10.00-17.30
------------------------	------------------------	------------------------



Kinderbetreuung (ab 6 Monaten)

Montag und Mittwoch	Freitag	Sonntag
09.00 - 12.00	09.00 - 12.00 15.00 - 18.00	10.15 - 13.30

Spinning

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.00-19.00	19.15-20.15	18.00-19.00	19.00-20.00	09.15-10.15 18.15-19.15		10.30-11.30

Seminare

Dienstags (17.45+18.15) + Donnerstags (18.15)
im 4-Wochenrhythmus



- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Trainingsseminar