

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 10.00 - 11.00 Figurtraining	1 9.30 - 10.15 Fit für jeden			1 8.25 - 8.55 Beckenboden Training		
1 11.15 - 12.15 Yoga	2 10.30 - 11.00 Faszientraining	1 10.00 - 11.00 Zumba Gold Einsteiger	1 10.15 - 11.00 Rückenfit	1 9.00 - 9.45 Rückenfit	1 10.15 - 11.15 Tabata	1 10.45 - 11.15 HulaHoop
		1 11.15 - 12.15 Pilates	2 11.15 - 12.15 Yoga	1 10.00 - 10.45 Rückenfit	1 11.30 - 12.30 BodyPump	1 11.30 - 12.30 Pilates
2 16.15 - 17.15 Kinderkarate <small>Anfänger 8-14 Jahre</small>				1 11.00 - 12.00 Taiji Qi Gong	1 12.35 - 13.05 BMW <small>Bauch muss weg</small>	
1 16.30 - 17.30 Pilates					1 13.15 - 14.15 Jumping	1 16.00 - 17.00 <small>ab 14.01-11.02.</small> Skigymnastik
	2 16.30 - 17.30 Kinderkarate <small>Farbgurte</small>	1 16.30 - 17.30 Tabata	1 16.15 - 17.15 Kinderkarate <small>Anfänger 6-11 Jahre</small>	2 16.30 - 17.30 Karate Minis <small>Anfänger 3-5 Jahre</small>	<p>Anmeldung erforderlich über</p> <p>Fitness Park</p>  	
1 17.45 - 18.30 Jumping	1 17.30 - 18.15 Rückenfit	1 17.45 - 18.30 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 18.45 - 19.45 Strong Nation	1 19.45 - 20.45 Zumba	1 20.00 - 21.00 Yoga		1 19.15 - 20.45 Kickboxen		
1 20.00 - 21.00 BodyPump						

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

Seminare

Jeden Mittwoch um 18:30 im 4 Wochenrhythmus

- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Erfolgreich trainieren

Anmeldung über FP App oder am Service!

Cycling

(Jeden 1. Sonntag 11.00 - 12.30)

Dienstag 18.30 - 19.30	Donnerstag 18.30 - 19.30
Mittwoch 17.30 - 18.30	Sonntag 11.00 - 12.00