

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1 09:15-10:00 Jumping 1 10:15-11:00 Fatburner
1 09:15 - 10:15 Bodypump 1 10:30 - 11:30 Pilates 1 17:15 - 17:45 Hula Hoop 2 17:30 - 18:00 Nackenfit 1 18:00 - 19:00 Power Yoga 2 19:05 - 19:55 Faszientraining 1 19:15 - 20:00 Jumping	1 09:00 - 10:00 Tabata 2 10:15 - 11:15 Rückenfit 1 18:00 - 19:00 BBP S 18:30 - 19:30 Rückenfit 1 19:15 - 20:15 Yoga	1 09:15 - 10:15 Bauch Beine Po 1 10:25 - 11:10 Faszienyoga 1 17:45 - 18:45 BodyHIIT 1 19:00 - 20:00 Bodypump 1 20:10 - 21:10 Zumba	2 10:00 - 10:30 Nackenfit 1 16:00 - 16:45 Spaß für Kinder 5 - 12 Jahre 1 18:00 - 19:00 Figurtraining 1 19:10 - 19:40 Bauch muss weg 1 19:45 - 20:45 Kickboxen	1 09:00 - 10:00 Sling Training 1 11:30 - 12:30 Step Jeden 1. Freitag im Monat 2 16:45 - 17:30 Kinder Jumping 5 - 12 Jahre 1 17:15 - 18:15 Bodypump 1 18:40 - 19:40 Yoga	1 10:15 - 11:15 Bodypump 1 11:30 - 12:30 Yoga	2 10:30 - 11:30 Karate-Minis Fortgeschritten 1 11:30 - 12:30 Karate-Minis Fortgeschritten 1 12:30 - 13:30 Stretch & Relax 1 13:45 - 14:45 Pilates

Anmeldung erforderlich
(einfach über Fitness Park-App)

Fitness Park




Kursraum 1	1
Kursraum 2	2
Cyclingraum	S

Öffnungszeiten

Mo - Fr 07:00-22:00	Samstag 10:00-17:00	Sonntag 09:00-18:00
------------------------	------------------------	------------------------

Saunazeiten

Mo - Fr 08:00-21:30	Samstag 11:00-16:30	Sonntag 10:00-17:30
------------------------	------------------------	------------------------

Kinderbetreuung (ab 6 Monaten)

Montag	Mittwoch	Sonntag
09:00 - 12:00	15:00 - 18:00	10:15 - 13:30

Cycling jeden 1. Sonntag 11:00 - 12:30

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag	Sonntag
19:00-20:00	17:10-18:10	19:00-20:00	18:30-19:30	17:30-18:30	11:00-12:00

Seminare

Montags (18:00), Dienstags (17:30) & Donnerstags (18:30) im 4-Wochenrhythmus

- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Trainingsseminar

