

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|---|---|--|---------|--|
| | | | | | | 2 09.30 - 10.30 Karate-Minis 1 10.15 - 11.00 Fatburner |
| 1 09.15 - 10.15 Bodepump 1 10.30 - 11.30 Pilates 1 17.15 - 17.45 Hula Hoop 2 17.30 - 18.00 Nackenfit 1 18.00 - 19.00 Yoga 2 19.05 - 19.55 Faszientraining 1 19.15 - 20.00 Jumping 1 20.10 - 20.55 BodyHITT | 1 09.00 - 10.00 Tabata 1 10.15 - 11.15 Rückenfit 1 18.00 - 19.00 BBP S 18.30 - 19.30 Rückenfit 1 19.15 - 20.15 Yoga 1 20.10 - 21.10 Zumba | 1 09.15 - 10.15 Bauch Beine Po 1 10.30 - 11.30 Faszienyoga 1 17.00 - 17.45 Rückenfit 1 18.00 - 18.45 Tabata 1 19.00 - 20.00 Bodepump 1 20.10 - 21.10 Zumba | 2 10.00 - 10.45 Nackenfit 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 10.15 - 11.15 Rückenfit 1 11.30 - 12.30 Step ca. 1x im Monat (s. App) 1 17.15 - 18.15 Bodepump 1 18.40 - 19.40 Yoga | | 2 10.15 - 11.15 Bodepump 2 10.30 - 11.30 Karate-Minis Fortgeschritten 1 11.30 - 12.30 Yoga 1 12.30 - 13.30 Stretch & Relax 1 13.45 - 14.45 Pilates |

Anmeldung erforderlich
(einfach über Fitness Park-App)

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 | 15.00 - 18.00 |
| | | 10.15 - 13.30 |

Cycling jeden 1. Sonntag 11.00 - 12.30 jeden 3. Donnerstag 18.30 - 20.00

| | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | 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
mittwochs (18.00) & donnerstags (18.30) im 4-Wochenrhythmus

- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Trainingsseminar