

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 Bodypump 1 10.30 - 11.30 Pilates	1 09.00 - 10.00 Tabata 1 10.15 - 11.15 Rückenfit	1 09.15 - 10.15 Bauch Beine Po 1 10.30 - 11.30 Faszienyoga	2 10.00 - 10.45 Nackenfit	1 09.00 - 10.00 Sling Training 1 10.15 - 11.15 Rückenfit 1 11.30 - 12.30 Yoga 1 11.30 - 12.30 Step ca. 1x im Monat (s. App)	1 10.15 - 11.15 Bodypump 1 11.30 - 12.30 Yoga	2 10.30 - 11.30 Karate-Minis Fortgeschritten 1 11.15 - 12.15 Zumba 1 12.30 - 13.30 Stretch & Relax 1 13.45 - 14.45 Pilates
1 17.25 - 17.55 Nackenfit 1 18.00 - 19.00 Yin Yoga	1 18.00 - 19.00 BBP S 18.30 - 19.30 Rückenfit 1 19.15 - 20.00 Yoga	1 17.00 - 17.45 Rückenfit 1 18.00 - 19.00 Tabata 1 19.00 - 20.00 Bodypump 1 20.10 - 21.10 Zumba	1 16.45 - 17.45 Vinyasa Yoga 1 18.00 - 19.00 Figurtraining 1 19.10 - 19.40 Bauch muss weg 1 19.45 - 20.45 Kickboxen	1 17.15 - 18.15 Bodypump 1 18.40 - 19.40 Entspannungs-Yoga	Anmeldung erforderlich (einfach über Fitness Park-App)   Kursraum 1 1 Kursraum 2 2 Cyclingraum S	
1 20.10 - 20.55 BodyHITT						

Öffnungszeiten

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

Saunazeiten

Mo - Fr	Samstag	Sonntag
08.00-21.30	11.00-16.30	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
jeden 3. Donnerstag 18.30 - 20.00

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

mittwochs (18.00) &
donnerstags (18.30) im 4-Wochenrhythmus

- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Trainingsseminar

