

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 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 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 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 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 1 11.15 - 12.15 Zumba 1 13.45 - 14.45 Pilates 2 11.30 - 12.30 Karate-Minis Fortgeschritten 1 12.30 - 13.30 Stretch & Relax

Anmeldung erforderlich
(einfach über Fitness Park-App)

Fitness Park



Kursraum 1 **1**

Kursraum 2 **2**

Cyclingraum **S**

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

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

Montag (18.00), Mittwoch (18.00) & Donnerstag (18.30) im 4-Wochenrhythmus

- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Trainingsseminar

