

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1 10.15 - 11.00 Fatburner
1 09.15 - 10.15 Bodypump 	1 09.00 - 10.00 Tabata	1 09.15 - 10.15 Bauch Beine Po	2 10.00 - 10.45 Nackenfit	1 09.00 - 10.00 Sling Training 	1 10.15 - 11.15 Bodypump 	2 10.30 - 11.30 Karate-Minis 1 11.30 - 12.30 Karate-Minis Fortgeschritten
1 10.30 - 11.30 Pilates	1 10.15 - 11.15 Rückenfit	1 10.30 - 11.30 Faszienyoga		1 10.15 - 11.15 Rückenfit	1 11.30 - 12.30 Yoga	1 11.15 - 12.15 Zumba 1 12.30 - 13.30 Stretch & Relax
1 17.15 - 17.45 Hula Hoop 				1 11.30 - 12.30 Step ca. 1x im Monat (s. App)		1 13.45 - 14.45 Pilates
2 17.30 - 18.00 Nackenfit					Anmeldung erforderlich (einfach über Fitness Park-App)   Kursraum 1 1 Kursraum 2 2 Cyclingraum S	
1 18.00 - 19.00 Yoga 	1 18.00 - 19.00 BBP	1 17.00 - 17.45 Rückenfit				
2 19.05 - 19.55 Faszientraining 	S 18.30 - 19.30 Rückenfit 	1 18.00 - 18.45 Tabata 8-Wochen-Special	1 18.00 - 19.00 Figurtraining 	1 17.15 - 18.15 Bodypump 		
1 19.15 - 20.00 Jumping 	1 19.15 - 20.15 Yoga	1 19.00 - 20.00 Bodypump 	1 19.10 - 19.40 Bauch muss weg	1 18.40 - 19.40 Yoga		
1 20.10 - 20.55 BodyHITT 		1 20.10 - 21.10 Zumba	1 19.45 - 20.45 Kickboxen			

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	15.00 - 18.00	10.15 - 13.30

Cycling

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag	Samstag	Sonntag
19.00-20.00	17.10-18.10	19.00-20.00	18.30-19.30	17.30-18.30	10.20-11.20	11.00-12.00

Seminare

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

- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Trainingsseminar

