

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 - 10.30 Nackentfit	1 09.00 - 10.00 Sling Training	1 10.15 - 11.15 Bodypump	2 10.30 - 11.30 Karate-Minis 2 11.30 - 12.30 Karate-Minis Fortgeschritten
1 10.30 - 11.30 Pilates	2 10.15 - 11.15 Rückenfit	1 10.25 - 11.10 Faszienyoga		1 10.15 - 11.15 Rückenfit	1 11.30 - 12.30 Yoga	1 11.15 - 12.15 Zumba
1 17.15 - 17.45 Hula Hoop				1 11.30 - 12.30 Step Jeden 1. Freitag im Monat		1 12.30 - 13.30 Strech & Relax
2 17.30 - 18.00 Nackentfit					Anmeldung erforderlich (einfach über Fitness Park-App)  Kursraum 1 1 Kursraum 2 2 Cyclingraum S	
1 18.00 - 19.00 Power Yoga	1 18.00 - 19.00 BBP		1 16.00 - 16.45 Spaß für Kinder 5 - 12 Jahre	1 16.45 - 17.30 Kinder Jumping 5 - 12 Jahre		
2 19.05 - 19.55 Faszientraining	S 18.30 - 19.30 Rückenfit	1 17.45 - 18.45 BodyHIIT	1 18.00 - 19.00 Figurtraining			
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 - 21.10 Bodypump		1 20.10 - 21.10 Zumba	1 19.45 - 20.45 Kickboxen			

**Öffnungszeiten**

Mo - Mi 07.00-22.00	Do - Fr 08.00-22.00	Samstag 10.00-17.00	Sonntag 09.00-18.00
------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

**Saunazeiten**

Mo - Mi 08.00-21.30	Do - Fr 09.00-21.30	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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag	Samstag	Sonntag
19.00-20.00	17.10-18.10	17.45-18.45	19.00-20.00	18.30-19.30	17.30-18.30	10.20-11.20
		19.00-20.00				11.00-12.00

**Seminare**

Montags (18.00), Dienstags (17.30) &amp; Donnerstags (18.30) im 4-Wochenrhythmus

- Willkommensseminar
- Ernährungsseminar
- Zellgesundheitsseminar
- Trainingsseminar

