



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag					
09:15	Wirbels-Gym. Raum 1	09:15	Step-Aerobic Raum 1	09:15	Rücken-Fit Raum1	09:00	Power Dumbell Raum 1 (60 min.)	09:15	Wirbels.-Gym. Raum 1	13:15	Bodystyling Raum 1	10:30	Sonntags-Joker Raum 1				
09:15	Kundalini Yoga Raum 2 (90 min.)	09:15	Indoor Walking draußen	09:15	Indoor Cycling draußen	10:00	Bauchtraining BMW (15 Min.)	09:15	Indoor Cycling draußen			11:15	Indoor Cycling draußen				
09:15	Indoor Walking draußen	10:15	Bodystyling Raum1	10:15	Bodystyling Raum 1	10:15	Wellness Raum 1	10:15	Pilates Raum 1			12:15	Indoor Cycling draußen				
10:15	Bodystyling Raum1	11:15	RehaSport* Raum 1	10:15	Bauchtraining BMW (15 Min.)	10:15	Indoor Walking draußen	10:15	Bodystyling Raum 2								
10:15	Walking 60 + draußen							11:15	RehaSport* Raum 1	Öffnungszeiten: Mo., Di., Mi. und Fr. 08:30 - 22:00 Uhr Donnerstag 08:30 - 12:30 Uhr 16:30 - 22:00 Uhr Samstag 10:00 - 18:00 Uhr Sonntag, Feiertag 10:00 - 18:00 Uhr Sauna: Mo., Di., Mi. und Fr. 09:30 - 21:30 Uhr Donnerstag* 08:00 - 12:00 Uhr 17:00 - 21:30 Uhr Samstag 10:30 - 17:30 Uhr Sonntag, Feiertag 10:30 - 17:30 Uhr *Außens. ab 17:00 Uhr Kinderbetreuung: (aktuell noch geschlossen): Mon. - Donnerstag 09:00 - 11:30 Uhr 17:00 - 19:30 Uhr Freitag 09:00 - 11:30 Uhr Samstag 10:30 - 13:00 Uhr Sonntag 10:30 - 13:30 Uhr							
11:15	RehaSport* Raum 1																
17:00	Pilates Raum 2					17:15	RehaSport* Raum 2	16:15	RehaSport* Raum 2								
17:15	Bodystyling Raum 1	17:15	Bodystyling Raum 1			17:15	Bodystyling Raum 1	17:15	Indoor Cycling draußen								
18:15	Bauchtraining BMW (15 Min.)	18:15	Aerobic Raum 1	18:00	Vinyasa Yoga Raum 2 (60 min.)	18:15	Bauchtraining BMW (15 Min.)	17:30	Dance Aerobic Raum 1								
18:15	Step-Aerobic Raum 1	18:15	BodyART Raum 2	18:15	Dance Step Raum 1	18:15	Step-Aerobic Raum 1	18:15	Bodystyling Raum 1								
18:15	Indoor Cycling draußen	18:15	Indoor Walking draußen	18:15	Indoor Walking draußen	18:15	Rücken-Fit Raum 2										
19:15	 ZUMBA fitness Raum 1	19:15	 BODY CROSS FUNCTIONAL FITNESS Raum 1	19:15	Bodystyling Raum 1	18:15	Indoor Walking draußen										
19:15	Indoor Walking draußen	19:15	Rücken/Pilates Raum 2	19:15	Indoor Cycling draußen	19:15	HOT IRON TM Raum 1 (60 min.)										
19:15	RehaSport* Raum 2			20:15	Bauchtraining BMW (15 Min.)	19:15	Kundalini Yoga Raum 2 (90 min.)	Zusätzliche Kurse während Corona									

Training für Einsteiger geeignet
Training für Fortgeschrittene
Expertenkurs
* Kurs über Krankenkasse
gültig ab 05.07.2021

