

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
09:15	Rücken Fit Raum 1	09:15	Step-Aerobic Raum 1	09:15	Rücken-Fit Raum 1	09:00	Langhantel Raum 1 (60 min.)	09:15	Wirbels.-Gym. Raum 1	13:15	Body Workout Raum 1	10:15	Sonntags-Joker Raum 1
09:15	Kundalini Yoga Raum 2 (90 min.)	09:15	Gerätezirkel Trainingsfläche	09:15	Indoor Cycling Raum 2	09:15	Gerätezirkel Trainingsfläche	09:15	Indoor Walking Raum 3			11:15	Indoor Cycling Raum 2
09:15	Indoor Walking Raum 3												
10:15	Body Workout Raum1	10:15	Body Workout Raum 1	10:15	Bauchtraining BMW (15 Min.)	10:00	Bauchtraining Raum2 (15 Min.)	10:15	Pilates Raum 1				
10:15	Walking 60 + Raum 3			10:15	Body Workout Raum 1	10:15	Wellness Raum 1	10:15	Body Workout Raum 2				
							10:15	Indoor Walking Raum 3					
11:15	RehaSport* Raum 1	11:15	RehaSport* Raum 1						11:15	RehaSport* Raum 1			
13:15	50+ Fit Raum 2								13:15	50+ Fit Raum 1			
17:00	Pilates Raum 2	17:15	Core & Mobility BMW	17:15	RehaSport* Raum 2	17:15	RehaSport* Raum 2	17:00	RehaSport* Raum 2				
17:15	Body Workout Raum 1	17:15	Body Workout Raum 1	17:15	Body Workout Raum 1	17:15	Langhantel Raum 1	17:30	Dance Aerobic Raum 1				
18:15	Bauchtraining BMW (15 Min.)			18:00	Vinyasa Yoga Raum 2 (60 min.)	18:00	Core & Mobility BMW	18:15	Body Workout Raum 1				
18:15	Step-Aerobic Raum 1	18:15	Aerobic Raum 1	18:15	Dance Step Raum 1	18:15	Step-Aerobic Raum 1	18:15	Indoor Cycling Raum 2				
18:15	Indoor Cycling Raum 2	18:15	全部 BODYART Raum 2	18:15	Bauchtraining BMW (15 Min.)	18:15	Rücken-Fit Raum 2						
		18:15	Indoor Walking Raum 3	18:15	Indoor Walking Raum 3	18:15	Indoor Walking Raum 3						
19:15	Indoor Walking Raum 3	19:15	BODYCROSS FUNCTIONAL FITNESS Raum 1	19:15	Deep Stretch & Mobility BMW	19:15	Kundalini Yoga Raum 2 (90 min.)	19:15	Functional Training Raum 1				
19:15	RehaSport* Raum 2	19.15	Pilates Raum 2	19:15	ZUMBA Raum 1	19:15							

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

Kinderbetreuung:
Mo./Fr. 09:00 - 11:30 Uhr

Di./Do. 17:00 - 19:30 Uhr 10:00 - 12:30 Uhr

Samstag 12:30 Uhr

Sonntag 10:00 - 12:30 Uhr
13:00 - 15:30 Uhr

Training für Einsteiger geeignet
Training für Fortgeschrittene
Expertenkurs
* Krankenkassenkurs
gültig ab 17.04.2023

