

Kursplan

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			09:00	HATHA Yoga Raum 2 90 min
09:15	Kundalini Yoga Raum 2 90 min			09:15	Indoor Cycling Raum 2			09:15	Indoor Walking Raum 3				
09:15	Indoor Walking Raum 3												
10:15	Body Workout Raum 1 90 min	10:15	Body Workout Raum 1	10:15	Bauchtraining BMW 15 min	10:00	Bauchtraining BMW 15 min	10:15	Pilates Raum 1	10:30	Stressless Dance Raum 1	10:15	Sonntags-Joker Raum 1
10:15	Indoor Walking Raum 3	10:15	RehaSport* BMW	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	11:15	RehaSport* Raum 1	11:15	RehaSport* Raum 1			11:15	Indoor Cycling Raum 2
				12:15	RehaSport* Raum 1								
								13:15	50+ Fit Raum 2	13:15	Body Workout Raum 1		
		16:15	HATHA Yoga Raum 2 90 min					16:15	RehaSport* Raum 2	Öffnungszeiten Mo - Fr 08:30 - 22:00 Uhr Sa/So/Feiertag 10:00 - 18:00 Uhr Sauna-Öffnungszeiten Start: 30 Minuten nach Öffnung Ende: 30 Minuten vor Schließung Kinderbetreuung Mo + Fr 09:00 - 11:30 Uhr Di + Mi + Do 17:00 - 19:30 Uhr Sa 10:00 - 12:30 Uhr So 10:00 - 12:30 Uhr 13:00 - 15:30 Uhr Training für Einsteiger geeignet Training für Fortgeschrittene geeignet Expertenkurs			
17:00	Pilates Raum 2			17:15	RehaSport* Raum 2	17:15	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						
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	BODYART* Raum 2	18:15	RehaSport* Raum 2	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	Fighting Fit Raum 1	19:15	BodyCross ^{bodycross} Raum 1	19:15	Faszien Pilates Raum 2	19:15	Kundalini Yoga Raum 2 90 min						
19:15	RehaSport* Raum 2	19:15	Pilates Raum 2	19:15	Zumba 🤸 ZUMBA Raum 1	19:15	Functional Raum 1						