


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	10:15	Sonntags-Joker Raum 1				
09:15	Kundalini Yoga Raum 2 (90 min.)	09:15	Gerätezirkel Trainingsfläche	09:15	Indoor Cycling Raum 2	10:00	Bauchtraining BMW (15 Min.)	09:15	Indoor Walking Raum 2			11:15	Indoor Cycling Raum 2				
09:15	Indoor Walking IW Raum	10:15	Bodystyling Raum1	10:15	Bodystyling Raum 1	10:15	Wellness Raum 1	09:15	Gerätezirkel Trainingsfläche								
10:15	Bodystyling Raum1			10:15	Bauchtraining BMW (15 Min.)	10:15	Indoor Walking IW Raum	10:15	Pilates Raum 1								
10:15	Walking 60 + IW Raum							10:15	Bodystyling Raum 2	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: Mo./Do./Fr. 09:00 - 11:30 Uhr Mo./Di./Do. 17:00 - 19:30 Uhr Samstag Sonntag							
11:15	RehaSport* Raum 1	11:15	RehaSport* Raum 1					11:15	RehaSport* Raum 1								
								13:15	50+ Fit Raum 1								
17:00	Pilates Raum 2						17:15	RehaSport* Raum 2	17:00					BodyART Raum 2			
17:15	Bodystyling Raum 1	17:15	Bodystyling Raum 1	18:00	Vinyasa Yoga Raum 2 (60 min.)	17:15	Bodystyling Raum 1	17:30	Dance Aerobic Raum 1								
18:15	Bauchtraining BMW (15 Min.)	18:15	Bauchtraining BMW (15 Min.)	18:15	Bauchtraining BMW (15 Min.)	18:15	Bauchtraining BMW (15 Min.)	18:15	Bodystyling 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	Indoor Walking IW Raum	18:15	Rücken-Fit Raum 2										
19:15	 Functional Fitness Raum 1	18:15	Indoor Walking IW Raum	19:15	Bodystyling Raum 1	18:15	Indoor Walking IW Raum										
19:15	Indoor Walking IW Raum	19:15	 Functional Fitness Raum 1	19:15	Indoor Cycling Raum 2	19:15	Tai Chi Raum 1 (60 min.)										
19:15	RehaSport* Raum 2	19:15	Rücken/Pilates Raum 2			19:15	Kundalini Yoga Raum 2 (90 min.)										

Training für Einsteiger geeignet

Training für Fortgeschrittene

Expertenkurs

* Krankenkassenkurs

gültig ab 17.01.22

