




Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
08:15	Wirbels-Gym. Raum 1	09:15	Step-Aerobic Raum 1	08:15	Rücken-Fit Raum1	09:00	Power Dumbell Raum 1 (60 min.)	08:15	Wirbels.-Gym. Raum 1	13:15	Bodystyling Raum 1	10:15	Sonntags-Joker Raum 1
09:15	Wirbels-Gym. Raum 1	09:15	Indoor Walking IW-Raum	09:15	Rücken-Fit Raum1	10:00	Bauchtraining BMW (15 min.)	09:15	Wirbels.-Gym. Raum 1	14:15	Bodystyling Raum 1	11:15	Sonntags-Joker Raum 1
09:15	Kundalini Yoga Raum 2 (90 min.)	10:15	Bauchtraining BMW (15 min.)	09:15	Indoor Cycling Raum 2	10:15	Wellness Raum 1	09:15	Indoor Cycling 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	Indoor Walking IW-Raum	10:15	Bauchtraining BMW (15 min.)			12:15	Indoor Cycling Raum 2
10:15	Bauchtraining BMW (15 min.)	11:15	RehaSport* Raum 1	10:15	Bauchtraining BMW (15 min.)			10:15	Pilates Raum 1	Öffnungszeiten: Mo., Mi. und Fr. 08:00 - 22:00 Uhr Dienstag 09:00 - 22:00 Uhr Donnerstag 07:30 - 12:30 Uhr 16:30 - 22:00 Uhr Samstag 9:00 - 18:00 Uhr Sonntag, Feiertag 9:00 - 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			
10:15	Bodystyling Raum1							10:15	Bodystyling Raum 2				
10:15	Walking 60 + IW (30 Min.)							11:15	RehaSport* Raum 1				
11:15	RehaSport* Raum 1							13:15	50+ Fit Raum 1				
				13:15	Figurtraining Raum 1								
								16:15	RehaSport* Raum 2				
17:00	Pilates Raum 2	17:15	Bodystyling Raum 1	17:15	Step Einsteiger Raum 1	17:15	RehaSport* Raum 2	17:15	Indoor Walking IW-Raum				
17:15	Bodystyling Raum 1	18:15	Aerobic Raum 1	18:00	Vinyasa Yoga Raum 2 (60 min.)	17:15	Bodystyling Raum 1	17:30	Dance Aerobic Raum 1				
18:15	Step-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	Bauchtraining BMW (15 min.)	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 Raum 2	18:15	Indoor Walking IW-Raum	18:15	Indoor Walking IW-Raum	18:15	Rücken-Fit Raum 2	18:15	Indoor Cycling Raum 2				
19:15	 ZUMBA fitness Raum 1	19:15	 BODY CROSS Raum 1	18:30	Functional Fit BMW (30 Min.)	18:15	Indoor Walking IW-Raum						
19:15	Indoor Walking IW-Raum	19:15	Rücken/Pilates Raum 2	19:15	Bodystyling Raum 1	19:15	HOT IRON™ Raum 1 (60 min.)						
19:15	RehaSport* Raum 2	20:15	 BODY CROSS Raum 1	19:15	Indoor Cycling Raum 2	19:15	Kundalini Yoga Raum 2 (90 min.)	Zusätzliche Kurse während Corona					
20:15	Bauchtraining BMW (15 min.)	20:15	Bauchtraining BMW (15 min.)	20:15	Bauchtraining R. 1 (15 min.)	20:15	Bauchtraining BMW (15 min.)						

Training für Einsteiger geeignet
Training für Fortgeschrittene
Expertenkurs
* Kurs über Krankenkasse
gültig ab 09.10.2020

