










Fitnesskursplan: Stand 25.04.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 Uhr – 10:00 Uhr Bauch – Beine – Po E / M / F 	09:00 Uhr – 09:45 Uhr Gerätezirkel E / M / F 		09:00 Uhr – 10:00 Uhr Easy-Pilates E / M / F 	09:00 Uhr – 10:00 Uhr Bauch-Beine-Po E / M / F 	
10:15 Uhr – 11:00 Uhr Stretch + Relax E / M / F	10:00 Uhr – 11:00 Uhr Rückenfit E / M / F	10:15 Uhr – 11:00 Uhr Funktionsgymnastik E / M / F	10:15 Uhr – 11:00 Uhr Muskelaufbaugymnastik E / M / F		10:30 Uhr – 12:00 Uhr Nordic-Walking
11:15 Uhr – 12:00 Uhr Progressive Muskelentspannung		11:15 Uhr – 12:15 Uhr Rücken – Nackenfit E / M / F			
				10:00 Uhr – 16:40 Uhr Cardiozirkel E / M / F 	
17:45 Uhr – 18:45 Uhr Rücken – Nackenfit E / M / F	17:30 Uhr – 18:15 Uhr Rückenfit E / M / F		17:30 Uhr – 18:15 Uhr Rückenfit E / M / F		
19:00 Uhr – 20:00 Uhr Bauch – Beine – Po E / M / F 	18:30 Uhr – 19:30 Uhr Langhanteltraining E / M / F 	18:45 Uhr – 19:45 Uhr Faszien-Pilates E / M / F 	18:30 Uhr – 20:00 Uhr Hatha-Yoga E / M / F		
	18:30 Uhr – 19:15 Uhr Cardiozirkel E / M / F 				
	19:30 Uhr – 20:30 Uhr Rücken-Yoga				



Saunazeiten

Montag / Mittwoch: 09:00 – 21:00 Uhr durchgehend
 Dienstag / Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr und 17:00 – 21:00 Uhr
 Freitag: 09:00 – 17:30 Uhr durchgehend
 Samstag: 14:30 – 16:30 Uhr

Öffnungszeiten

Montag / Mittwoch: 08:30 - 21:30 Uhr durchgehend
 Dienstag / Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr und 16:30 - 21:30 Uhr
 Freitag: 08:30 - 18:00 Uhr durchgehend
 Samstag: 14:00 – 17:00 Uhr