

KURSPLAN

Telefon: 09404 – 9690210

Öffnungszeiten Sommer:

Mo-Fr 6.00-21.30 Uhr

Sa, So und Feiertage 8.00-16.00 Uhr

Öffnungszeiten Winter:

Mo-Fr 6.00-21.30 Uhr

Sa, So und Feiertage 9.00-19.00 Uhr

(Öffnungszeiten an Feiertagen können variieren)



FITNESSCLUB
TRAINING & MORE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00							
09:00	09:15 UHR - 10:15 UHR BODYSTYLING mit Ingrid		09:00 UHR - 10:00 UHR IN MOTION Natürlich schmerzfrei -LNB mit Helmut	08:45 UHR - 09:30 UHR REHA-SPORT 09:30 UHR - 10:15 UHR REHA-SPORT	08:30 UHR - 09:30 UHR BAUCH-BEINE-PO mit Ramona 09:30 UHR - 10:30 UHR YOGA AM MORGEN mit Ramona		09:20 UHR - 10:20 UHR FUNCTIONAL TRAINING mit Julia
10:00		10:15 UHR - 11:15 UHR FATBURNER-INDOOR CYCLING mit Ingrid				10:15 UHR - 11:15 UHR INDOOR-CYCLING mit Jürgen	10:30 UHR - 11:30 UHR YOGA im Wechsel
11:00		11:30 UHR - 12:15 UHR REHA-SPORT					
12:00							
15:00				14:30 UHR - 15:30 UHR ZUMBA Junior mit Steffi			
16:00				15:30 UHR - 16:30 UHR ZUMBA Kids mit Steffi	16:15 UHR - 17:00 UHR REHA-SPORT		
17:00					17:15 UHR - 18:30 UHR KICKBOX-/ BOX-TRAINING für Teenager mit Reggie		
18:00	17:30 UHR - 18:30 UHR INDOOR CYCLING mit Mario	17:30 UHR - 18:30 UHR STEP-AEROBIC mit Jürgen	17:30 UHR - 18:15 UHR CORE ACTIVE mit Julia		18:30 UHR - 19:30 UHR KICK-BOXING WORKOUT mit Reggie		
19:00	18:30 UHR - 19:30 UHR JUMPING FITNESS mit Julia	18:45 UHR - 19:45 UHR ZUMBA mit Hannah	18:30 UHR - 19:30 UHR JUMPING STRONG mit Julia	18:30 UHR - 19:30 UHR PUMP YOUR BODY mit Ramona	19:30 UHR - 20:15 UHR REHA-SPORT		
20:00				19:30 UHR - 20:30 UHR JUST DANCE mit Jürgen			