

# KURSPLAN

Telefon: 09404 – 9690210  
 Öffnungszeiten für Mitglieder:  
 Mo-So 6.00-24.00 Uhr  
 (Eintritt erfolgt mit Clubarmband)  
 Betreuungs- und Saunazeiten  
 Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr  
 Sonn- und Feiertage\* 9.00-14.00 Uhr  
 (\*kann variieren - siehe Aushang)



**FITNESSCLUB**  
 TRAINING & MORE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00							
09:00	09:15 UHR - 10:15 UHR <b>BODYSTYLING</b> mit Ingrid		09:00 UHR - 10:00 UHR <b>IN MOTION</b> Natürlich schmerzfrei -LNB mit Helmut	08:45 UHR - 09:30 UHR <b>REHA-SPORT</b> 09:30 UHR - 10:15 UHR <b>REHA-SPORT</b>	08:30 UHR - 09:30 UHR <b>BAUCH-BEINE-PO</b> mit Ramona 09:30 UHR - 10:30 UHR <b>YOGA AM MORGEN</b> mit Ramona		09:20 UHR - 10:20 UHR <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>
10:00		10:15 UHR - 11:15 UHR <b>FATBURNER-INDOOR CYCLING</b> mit Ingrid				10:15 UHR - 11:15 UHR <b>INDOOR-CYCLING</b> mit Birgit	10:30 UHR - 11:30 UHR <b>YOGA</b> im Wechsel
11:00		11:30 UHR - 12:15 UHR <b>REHA-SPORT</b>					
12:00							
15:00				14:30 UHR - 15:30 UHR <b>MOVING JUNIOR</b> mit Barbara			
16:00				15:30 UHR - 16:30 UHR <b>MOVING KIDS</b> mit Barbara			
17:00					16:15 UHR - 17:30 UHR <b>KICKBOX-/ BOX-TRAINING für Teenager</b> mit Armin		
18:00	17:30 UHR - 18:30 UHR <b>INDOOR CYCLING</b> mit Mario	17:30 UHR - 18:30 UHR <b>STEP-AEROBIC</b> mit Lena		18:00 UHR - 19:00 UHR <b>X-FIT</b> mit Martin	17:30 UHR - 18:30 UHR <b>KICK-BOXING WORKOUT</b> mit Armin		
19:00	18:45 UHR - 19:45 UHR <b>JUMPING FITNESS</b> mit Fine	18:45 UHR - 19:45 UHR <b>DANCE/ZUMBA</b> mit Lena/Anna	18:30 UHR - 20:00 UHR <b>YOGA FOR ALL</b> mit Corona		18:45 UHR - 19:30 UHR <b>REHA-SPORT</b> 19:30 UHR - 20:15 UHR <b>REHA-SPORT</b>		
20:00							