

# KURSPLAN

Telefon: 09404 – 9690210  
 Öffnungszeiten für Mitglieder:  
 Mo-So 6.00-24.00 Uhr  
 (Eintritt erfolgt mit Clubarmband)  
 Betreuungs- und Saunazeiten  
 (laut 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>PILATES</b> mit Coni	08:45 UHR - 09:30 UHR <b>REHA-SPORT</b>	09:00 UHR - 10:00 UHR <b>BODY FIT</b> mit Ingrid		09:30 UHR - 10:30 UHR <b>YOGA</b>
10:00		10:00 UHR - 11:00 UHR <b>INDOOR CYCLING</b> mit Ingrid	10:00 UHR - 11:00 UHR <b>YOGA</b> mit Coni	09:30 UHR - 10:15 UHR <b>REHA-SPORT</b>			
11:00				10:15 UHR - 11:15 UHR <b>FIT &amp; HEALTHY</b> mit Tanja			im Wechsel
12:00		11:30 UHR - 12:15 UHR <b>REHA-SPORT</b>					
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	17:30 UHR - 18:30 UHR <b>INDOOR CYCLING</b> mit Mario	18:15 UHR - 19:15 UHR <b>X-FIT</b> mit Martin		18:00 UHR - 19:00 UHR <b>X-FIT</b> mit Martin/Fine	18:00 UHR - 19:00 UHR <b>KICK-BOXING WORKOUT</b> mit Dennis		
19:00	18:45 UHR - 19:45 UHR <b>JUMPING FITNESS</b> mit Fine			19:15 UHR - 20:15 UHR <b>YOGA</b> mit Katrin			
20:00							