



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.15 Aerobic/Step	9.00 - 10.00 Bauch-Beine-Po	9.00 - 10.00 LESMILLS BODYPUMP®		8.45 - 9.30 Bauch-Beine-Po		
10.15 - 11.15 LESMILLS BODYBALANCE®	10.00 - 11.00 Wirbelsäulen- gymnastik	10.00 - 11.00 Cycling		9.30 - 10.30 Wirbelsäulen- gymnastik	11.00 - 12.00 LESMILLS BODYCOMBAT®	10.00 - 11.00 LESMILLS BODYPUMP®
17.00 - 18.00 LESMILLS BODYBALANCE®				10.30 - 11.30 LESMILLS BODYBALANCE®	12.00 - 13.00 LESMILLS BODYPUMP®	11.10 - 12.10 LESMILLS BODYBALANCE®
18.00 - 19.00 Wirbelsäulen- gymnastik	18.00 - 19.00 LESMILLS BODYPUMP®					
19.00 - 20.00 Cycling	19.00 - 19.30 Power Bauch	18.00 - 19.00 LESMILLS BODYCOMBAT®	18.00 - 19.00 Rücken-Fit	18.00 - 19.00 		
19.00 - 20.00 LESMILLS BODYCOMBAT®	19.30 - 20.30 	19.00 - 20.00 LESMILLS BODYPUMP®	19.10 - 20.10 Yoga	19.00 - 19.30 Power Bauch		
20.00 - 21.00 LESMILLS BODYPUMP®		20.00 - 21.00 LESMILLS BODYBALANCE®		19.30 - 20.30 LESMILLS BODYPUMP®		

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.30 - 22.00 Uhr
Sa. 10.50 - 17.00 Uhr
So. 9.00 - 17.00 Uhr
So. (Juli/August) 9.00 - 14.00 Uhr

Hinderbetreuung:
Di. 9.00 - 11.00 Uhr
Fr. 8.45 - 11.30 Uhr

Sauna gemischt:
Mo., Mi., Fr. 11.00 - 21.50 Uhr
Di. 11.00 - 16.00 Uhr
Do. 16.00 - 21.50 Uhr
Sa. 11.00 - 16.50 Uhr
So. 9.30 - 16.50 Uhr
So. (Juli/August) 9.30 - 13.50 Uhr

Sauna Damen:
Di. 16.00 - 21.50 Uhr

Aerobic/Step

Verbessert die Funktion des Herz-Kreislaufsystems, die Beweglichkeit, Koordination und muskuläre Ausdauer; kombiniert mit fetziger Musik.

Bauch-Beine-Po

Klassisches Problemzonen-Training mit und ohne Zusatzgeräte. Die Problemzonen Bauch, Beine und Gesäß werden gestrafft und gekräftigt.

Body Balance

Bringt deinen Geist und Körper in Einklang. Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik. Fühle die Harmonie – fühle dich selbst!

Body Combat

Verbindet Elemente der Selbstverteidigung (Karate, Boxen, Thai Chi, u.a.) in einer motivierenden Choreografie. Hier trainierst du Deine Schnellkraft und Fitness.

Body Pump

Ein effektiver Langhantelkurs der Kraft und Ausdauer mit Musik kombiniert (Für alle Fitnessstufen).

Cycling

Gruppenorientiertes Herz-Kreislauf- und Intervalltraining auf Fahrrädern mit Schwungscheibe und bei mitreißender Musik.

Rücken-Fit

Mit Kräftigungsübungen wird die tiefe und oberflächliche Rückenmuskulatur, sowie ihre Gegenspieler, die gerade und schräge Bauchmuskulatur trainiert. Mit Mobilisations- und Dehnübungen wird das Wohlbefinden gesteigert.

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule, Haltungs- und Koordinationsschulung.

Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem welches entspannend auf Körper, Geist und Seele wirkt. In der Yogastunde lernen sie Atem-, Kräftigungs-, Dehn-, und Entspannungsübungen kennen und ihren Körper neu wahrzunehmen.

Zumba

Zumba ist ein Workout für alle Altersklassen mit ansteckender Musik und leicht nachzutanzenden Schritten.