

Kursplan

gültig ab 15.01.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag																												
	09.00-10.00 Bauch-Beine-Po	09.00-10.00 LES MILLS BODYPUMP	09.30-10.30 Zirkeltraining (Trainingsfläche)	09.30-10.30 Wirbelsäulen- gymnastik		10.00-11.00 LES MILLS BODYPUMP																												
	10.00-11.00 Wirbelsäulen- gymnastik	10.00-11.00 LES MILLS BODYBALANCE		10.30-11.30 LES MILLS BODYBALANCE																														
17.15-18.15 LES MILLS BODYBALANCE				17.00-17.30 Power Bauch																														
18.15-19.15 Wirbelsäulen- gymnastik	18.00-19.00 Functional Fitness	17.30-18.30 LES MILLS BODYBALANCE	18.00-19.00 Rücken Fit	17.30-18.30 Zumba	Öffnungszeiten: Sauna gemischt:																													
19.15-20.15 LES MILLS BODYCOMBAT	19.00-20.00 Cycling (extra Raum)	18.30-19.30 LES MILLS BODYPUMP	19.00-20.00 Yoga	18.30-19.30 LES MILLS BODYPUMP	<table border="0"> <tr> <td>Mo-Fr</td><td>08:30-22.00 Uhr</td> <td>Mo & Mi</td><td>11.00-21.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Sa</td><td>10.50-17.00 Uhr</td> <td>Di</td><td>11.00-16:00 Uhr</td> </tr> <tr> <td>So (Sommer)</td><td>9.00-14.00 Uhr</td> <td>Do</td><td>14:00-21:00 Uhr</td> </tr> <tr> <td>So (Winter)</td><td>9.00-17.00 Uhr</td> <td>Fr</td><td>11.00-21.00 Uhr</td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>Sa</td><td>13.00-16.00 Uhr</td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>So (Sommer)</td><td>10.00-13.50 Uhr</td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>So (Winter)</td><td>10.00-16.00 Uhr</td> </tr> </table>		Mo-Fr	08:30-22.00 Uhr	Mo & Mi	11.00-21.30 Uhr	Sa	10.50-17.00 Uhr	Di	11.00-16:00 Uhr	So (Sommer)	9.00-14.00 Uhr	Do	14:00-21:00 Uhr	So (Winter)	9.00-17.00 Uhr	Fr	11.00-21.00 Uhr			Sa	13.00-16.00 Uhr			So (Sommer)	10.00-13.50 Uhr			So (Winter)	10.00-16.00 Uhr
Mo-Fr	08:30-22.00 Uhr	Mo & Mi	11.00-21.30 Uhr																															
Sa	10.50-17.00 Uhr	Di	11.00-16:00 Uhr																															
So (Sommer)	9.00-14.00 Uhr	Do	14:00-21:00 Uhr																															
So (Winter)	9.00-17.00 Uhr	Fr	11.00-21.00 Uhr																															
		Sa	13.00-16.00 Uhr																															
		So (Sommer)	10.00-13.50 Uhr																															
		So (Winter)	10.00-16.00 Uhr																															
	19.00-20.00 Zumba				Kinderbetreuung: Sauna Damen:																													
					<table border="0"> <tr> <td>Mittwoch</td><td>09:00-12.00 Uhr</td> <td>Dienstag</td><td>16.00 - 21.30 Uhr</td> </tr> </table>		Mittwoch	09:00-12.00 Uhr	Dienstag	16.00 - 21.30 Uhr																								
Mittwoch	09:00-12.00 Uhr	Dienstag	16.00 - 21.30 Uhr																															

*Kurse finden erst ab einer Teilnehmerzahl von 5 Leuten statt.