


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.15 - 11.15 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE®	9.00 - 9.45 Wirbelsäulengymnastik	9.00 - 10.00 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP®		9.30 - 10.15 Wirbelsäulengymnastik		
	15 MINUTEN PAUSE			15 MINUTEN PAUSE		
	10.00 - 11.00 Wirbelsäulengymnastik			10.30 - 11.30 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE®		10.00 - 11.00 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP®
						15 MINUTEN PAUSE
17.00 - 18.00 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE®						11.15 - 12.15 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE®
15 MINUTEN PAUSE						
18.15 - 19.15 Wirbelsäulengymnastik	18.00 - 18.30 Power Bauch	18.00 - 19.00 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT®	18.00 - 19.00 Rücken-Fit	18.00 - 18.45 Functional Fitness		
15 MINUTEN PAUSE	15 MINUTEN PAUSE	15 MINUTEN PAUSE	15 MINUTEN PAUSE	15 MINUTEN PAUSE		
19.30 - 20.30 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT®	18.45 - 19.45 	19.15 - 20.15 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP®	19.15 - 20.15 Yoga	19.00 - 20.00 <b>LES MILLS</b> 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

**Sauna gemischt:**  
Mo., Mi., Fr. 11.00 - 21.50 Uhr  
Di. 11.00 - 16.00 Uhr  
Do. 16.00 - 21.50 Uhr  
Sa. 11.50 - 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.

### Functional Fitness

Ganzkörperworkout (Kraft/Ausdauer) mit eigenem Körpergewicht + ggf. leichtem Zusatzgewicht