

Kursprogramm

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
YOGA 8:30 – 9:15 (Sunrise Flow) KR I	YOGA 8:00 – 8:45 (Early Morning Flow) KR I	PILATES 9:30 – 10:15 KR I	ZUMBA 9:30 – 10:15 KR I	YOGA 9:00 – 9:45 (Early Morning Flow) KR I	Zwischen allen Kursen findet eine 15 minütige Pause zum Desinfizieren des Raums und der Geräte statt.	
RÜCKEN 9:30 – 10:15 KR I	RÜCKEN 9:30 – 10:15 KR I	RÜCKEN 10:30 – 11:15 KR I	FUNCTIONAL TRAINING 10:30 – 11:15 KR I	RÜCKEN 10:00 – 10:45 KR I		
PILATES 10:30 – 11:15 KR I	YOGA TAI CHI 10:30 – 11:15 KR I		YOGILATES 10:30 – 11:15 KR II	BELLICON 11:00 – 11:45 KR I	LANGHANTEL FREESTYLE 11:30 – 12:30 KR I	CYCLING 12:00 – 13:00 KR I
Zwischen allen Kursen findet eine 15 minütige Pause zum Desinfizieren des Raums und der Geräte statt.						
RÜCKEN 16:15 – 17:00 KR I			BODY-STYLING 16:30 – 17:15 KR I	RÜCKEN 16:00 – 16:45 KR I	15 Teilnehmer maximal bei Indoor-Cycling!	
ZUMBA 17:15 – 18:00 KR I	BODY-STYLING 16:15 – 17:00 KR I	RÜCKEN 16:30 – 17:15 KR I	ZUMBA 17:30 – 18:15 KR I	POWER PILATES 17:00 – 17:45 KR I		
FUNCTIONAL TRAINING 18:15 – 19:00 KR I	BELLICON 17:15 – 18:00 KR I	POWER 17:30 – 18:45 KR I	YOGA 18:30 – 19:45 KR II	POWER 18:00 – 19:15 KR I		CYCLING 19:15 – 20:15 KR I
YOGA 19:15 – 20:30 KR II	YOGA 18:15 – 19:00 KR I	BELLICON 19:00 – 19:45 KR II				
CYCLING 19:15 – 20:15 KR I	POWER 19:45 – 21:00 KR I	CYCLING 19:00 – 20:00 KR I				

Legende

MUSKELTRAINING

Das sind Kurse für die allgemeine Verbesserung und Kräftigung der Muskulatur. Für Alle, die Muskelaufbau und Hautstraffung erreichen wollen. Durch die Muskelstärkung lassen sich auch chronische Beschwerden lindern oder sogar beheben.

HERZ-/KREISLAUFTRAINING

Die beste Methode, um sich fit zu halten und der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Vitalität. Diese Kurse sind für alle Alters- und Leistungsstufen geeignet und liefern eine erstklassige Basis für einen gesunden Körper.

GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG

Kursangebot für Gesundheitsbewusste und Erholungssuchende, die mit einem präventiven Training die richtigen Weichen stellen wollen. Der beste Weg für psychische Ausgeglichenheit und der erste Schritt für einen lebenslangen Erhalt der körperlichen Fitness.

KR I: Kursraum 1
KR II: Kursraum 2

SAUNA ÖFFNUNGSZEITEN

(ab EUR 13,- | Tageskarte EUR 15,-)

Montag	10:00 - 21:30 Uhr
Dienstag	10:00 - 21:30 Uhr
Mittwoch	14:30 - 22:30 Uhr
Donnerstag	10:00 - 22:30 Uhr
Freitag	14:30 - 21:30 Uhr
Samstag	12:00 - 19:30 Uhr
Sonntag	10:00 - 17:30 Uhr
Feiertag	12:00 - 17:30 Uhr

STUDIO ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	07:30 - 22:00 Uhr
Dienstag	07:30 - 22:00 Uhr
Mittwoch	07:30 - 23:00 Uhr
Donnerstag	07:30 - 23:00 Uhr
Freitag	07:30 - 22:00 Uhr
Samstag	10:00 - 20:00 Uhr
Sonntag & Feiertag	09:00 - 18:00 Uhr