

Winterkursplan

ab September 2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 – 09:30 Indoorcycling Robert	08:10 – 09:10 Ausdauerzirkel Finn	09:00 – 10:00 Rückenfit Thomas		09:00 – 10:00 Bauchzirkel Thomas	
10:10 – 11:10 Bodyshape Thomas	09:00 – 10:00 Pilates Andrea	10:00 – 10:45 Stretch & Balance Thomas		10:10 – 11:10 Rückenfit Thomas	
17:30 – 18:15 Stretch & Balance Thomas	17:15 – 18:00 Reha-Sport Nick	17:00 – 18:30 Yoga Dagmar	17:00 – 18:00 Pilates Andrea		Seminare siehe Aushang
18:00 – 19:00 Indoorcycling Martin	17:30 – 18:30 Indoorcycling Moni	18:00 – 18:30 Bauchzirkel Nick/Finn	18:00 – 18:45 Reha-Sport Nick	17:00 – 18:30 Yoga Dagmar	14:00 – 15:00 Indoorcycling (Ab Oktober)
18:30 – 19:30 Bodyshape Thomas	18:00 – 19:00 Rückenfit Thomas	18:30 – 19:15 Train your Body Simone	18:05 – 19:05 Rückenzirkel Andrea	18:00 – 19:00 Bauchzirkel Andrea	
	19:30 – 21:00 Yoga Dagmar	19:15 – 20:00 Zumba Simone	19:00 – 20:00 Indoorcycling Sven		

Unsere
Öffnungszeiten:

Montag - Freitag:
08:00 - 22:00

Samstag - Sonntag:
10:00 - 17:00

Feiertags:
11:00 - 15:00

Unsere Saunazeiten:

Montag - Freitag:
12:00 - 21:00

Samstag - Sonntag:
12:00 - 17:00

Damensauna:
Mittwochs
14:00 - 19:30

Ab
jetzt auch
Rehasport

Wir sind erreichbar
unter :

04833 / 727

FITNESS • WELLNESS • LIFESTYLE



Bitte trage dich für die
Kurse in die Anmeldeliste
am Tresen ein.