

# Kursplan ab Februar 2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			<b>08:30 – 09:30</b> <b>Indoorcycling</b> Robert		
<b>09:15 – 9:45</b> <b>Faszien</b> Thomas		<b>10:00 – 11:00</b> <b>Pilates</b> Andrea	<b>09:00 – 10:00</b> <b>Women fit</b> (auch mit Kind)	<b>09:00 – 09:45</b> <b>Rückenfit</b> Annika	
<b>10:15 – 10:45</b> <b>Fle-xx</b> Thomas					
	<b>18:00 – 19:00</b> <b>Indoorcycling</b> Finn		<b>18:00 – 18:45</b> <b>Happy Yoga</b> Simone		
<b>18:30 – 19:30</b> <b>Rückenfit</b> Annika	<b>18:30 -19:15</b> <b>Train your Body</b> Simone	<b>18:00 – 19:00</b> <b>Pilates</b> Andrea	<b>18:00 – 19:00</b> <b>Rückenfit</b> Thomas	<b>18:30 – 19:00</b> <b>Bauchzirkel</b> Finn	
<b>18:30 – 19:30</b> <b>Indoorcycling</b> Merle	<b>19:15 – 20:00</b> <b>ZUMBA</b> Simone	<i>19:00 – 19:45</i> <i>Jumping Erwachsene</i> <i>Simone</i> <i>extern</i>	<b>18:45 – 19:30</b> <b>Zumba</b> Simone	<b>18:00 – 19:00</b> <b>Indoorcycling</b> Sven/Martin/Moni	
<b>19:45 – 20:30</b> <b>Jumping für Mitglieder</b> Annika	<i>20:15 – 21:00</i> <i>Jumping Erwachsene</i> <i>Simone</i> <i>extern</i>	<i>20:00 – 20:45</i> <i>Jumping Erwachsene</i> <i>Simone</i> <i>extern</i>	<b>19:00 – 19:45</b> <b>Faszien</b> Thomas		

## Unsere Öffnungszeiten:

Montag - Freitag:  
08:00 - 22:00

Samstag:  
12:00 - 17:00

Sonntag:  
10:00 - 15:00

Feiertags:  
11:00 - 15:00

## Unsere Saunazeiten:

Montag - Freitag:  
12:00 - 21:00

Samstag:  
12:00 - 17:00

Sonntags:  
12:00 - 15:00

Damensauna:  
Mittwochs  
14:00 - 19:30

Wir sind erreichbar  
unter :

04832 / 978 62 66

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

\* Blau markierte Kurse laufen über  
externe Anmeldung und sind kein  
Teil des JanThos-Kursprogramms

\*Änderungen