

Kursplan & Öffnungszeiten

ab 15.02.2019

Kursplan wird nach Bedarf und Saison angepasst!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Push it Up 09:00 - 09:55 1	Qi Gong 09:00 - 09:45 1	Workout 09:00 - 10:00 1	Wirbelsäule 09:00 - 09:45 1	Group Rx RIP 09:00 - 09:55 1		<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;">NEWS</div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 5px; text-align: center;"> 10er Karte Vitarea 159 € Kurse Trainingsfläche Wellness </div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 5px; text-align: center;"> 10er Karte Sauna 110 € Wellness </div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 5px; text-align: center;"> Sauna Happy Hour Montag - Freitag 12:00 - 17:00 Uhr 10 € Wellness </div>
Wirbelsäule 10:00 - 10:45 1	Aqua 10:00 - 10:40 4	Nordic Walking 09:00 - 10:30 5	Aqua 10:00 - 10:40 4	Pilates 10:00 - 10:45 1		
Cycling 10:00 - 11:00 2	Aqua 11:00 - 11:40 4	Step-Fat-Burner 10:00 - 10:30 1	Cycling-Treff* 10:00 - 11:00 2 neu	Cycling 10:00 - 11:00 2	HIIT Workout 16:15 - 17:25 1	
Aqua 11:00 - 11:40 4		Rückenzirkel 10:45 - 11:30 3	Aqua 11:00 - 11:40 4	Yoga sanft 11:00 - 12:00 1	Functional-Faszien 17:30 - 18:30 1 neu	
		Happy Hour jeden Mittwoch 08:30 - 12:30 Uhr für nur 10 €		Aqua 11:15 - 11:55 4		
Wirbelsäule 18:00 - 18:45 1	Aqua 18:00 - 18:40 4					
free moving 18:45 - 20:00 1	Cycling 18:45 - 19:45 2	Yoga 18:00 - 19:15 1	Workout 17:00 - 18:00 1		Cycling 10:30 - 11:30 2	
Aqua 19:00 - 19:40 4	Step Intervall 19:00 - 19:55 1	Cycling 19:00 - 19:55 2	Pilates 18:00 - 18:45 1	Cycling 19:00 - 20:30 2		
Cycling 19:00 - 19:55 2	HIIT Workout 20:00 - 21:00 1	Functional-Faszien 19:30 - 20:45 1	Cycling 19:00 - 20:15 2			
Cycling 20:00 - 21:00 2	Aqua 20:00 - 20:40 4	Aqua 19:30 - 20:10 4	Aqua 19:00 - 19:40 4			
Cross Athletic 20:15 - 21:15 3	Cross-Athletic-Treff 20:00 - 21:00 3	Cycling 20:00 - 21:00 2	Cross Athletic 20:00 - 21:00 3			

Anmeldung im Voraus für diese Kurse:
Cycling: 2 Tage
Aqua: 1 Woche

Kursraumlegende:
1 Kursraum groß
2 Kursraum Cycling
3 Cross Athletic Room
4 Schwimmbad

Aqua-Kurse ■
Gesundheits-Kurse ■
Fitness-Kurse ■

Unsere Kurse
finden alle ab
5 Teilnehmern statt

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 08:30 - 22:00
Samstag 13:00 - 19:00
Sonntag 10:00 - 19:00
Feiertage 13:00 - 19:00

*ab 01.03.2019



Info für Anfänger: Bitte rechtzeitig vor Kursbeginn erscheinen!