


Kursplan & Öffnungszeiten






ab 01.01.2020

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	fle-xx* 09:00 - 09:45	5	Wirbelsäule 09:00 - 09:45	1	Group Rx RIP 08:45 - 09:45	1	HIIT Workout 16:15 - 17:25	1	NEWS
Wirbelsäule 10:00 - 10:45	1	Aqua 10:00 - 10:40	4	Workout 09:00 - 10:00	1	Aqua 10:00 - 10:40	4	Pilates 10:00 - 10:45	1	Functional-Faszien 17:45 - 18:45	1	10er Karte Vitarea 159 € Kurse Trainingsfläche Wellness
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	Cycling 10:00 - 11:00	2			
Aqua 11:00 - 11:40	4			Rückenzirkel 11:00 - 11:45	3	Aqua 11:00 - 11:40	4	Yoga sanft 11:00 - 12:00	1			
fle-xx* 11:00 - 11:45	5			Happy Hour jeden Mittwoch 08:30 - 12:30 Uhr für nur 10 €				Aqua 11:15 - 11:55	4			
								Candle-Light-Sauna ab 17:30 Uhr November - Februar 				10er Karte Saunalandchaft 129 € Wellness
Wirbelsäule 18:00 - 18:45	1	fle-xx* 16:30 - 17:15	5			Workout 17:00 - 18:00	1	Pilates 18:00 - 18:45	1	Sonntag		
free moving 18:45 - 20:00	1	Aqua 18:00 - 18:40	4	fle-xx* 18:00 - 18:45	5	Cycling <i>neu</i> 18:00 - 19:00	2	Cycling 18:00 - 19:00	2	Cycling 10:30 - 11:30	2	
Aqua 19:00 - 19:40	4	Cycling 18:45 - 19:45	2	Yoga 18:00 - 19:15	1	Aqua 18:00 - 18:40	4	Aktive Entspannung ** <i>neu</i> 18:00 - 19:15	1			
Cycling 19:00 - 19:55	2	Step Intervall 19:00 - 19:55	1	Cycling 19:00 - 20:30	2	Cross Athletic 19:00 - 20:00	3	Cycling 19:00 - 20:30	2			
Cycling 20:00 - 21:00	2	HIIT Workout 20:00 - 21:00	1	Functional-Faszien 19:30 - 20:45	1	Cycling 19:15 - 20:30	2					
Cross Athletic 20:15 - 21:15	3	Aqua 20:00 - 20:40	4	Aqua 19:30 - 20:10	4	fle-xx* 20:00 - 20:45	5	** Anmeldung erforderlich				

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

Kursraumlegende:
 1 Kursraum groß
 2 Kursraum Cycling
 3 Cross Athletic Room
 4 Schwimmbad
 5 fle-xx-Raum

Aqua-Kurse 
 Cycling 
 Fitness-Kurse 
 Gesundheits-Kurse 
 Präventionskurse 

Unsere Kurse finden alle ab 5 Teilnehmern statt

* Präventionskurs von der KK bezahlt. Separate Anmeldung

Unsere Öffnungszeiten:
 Mo. - Fr. 08:30 - 22:00
 Samstag 13:00 - 20:00
 Sonntag 10:00 - 19:00
 Feiertage 10:00 - 19:00 (So. - Fr.)
 24./25./31.12. 10.00 - 14.00



Info für Anfänger: Bitte rechtzeitig vor Kursbeginn erscheinen!