

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 Fit Mix Kursraum	09:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	09:00 Fit Mix Kursraum	08:30 Ernährungskurs * Kursraum	09:00 Wirbelsäule * Kursraum	
09:00 Functional Training <sup>2</sup> Trainingsfläche	09:00 Bauch-Beine-Po Kursraum		09:00 Fatburner Kursraum		
10:00 Wirbelsäule Kursraum	10:00 Rückentraining * Kursraum	10:00 Pilates Kursraum	10:00 Power Yoga Kursraum	10:00 CardioMix Kursraum	10:00 Fatburner Kursraum
10:00 (90 min) Trainingseinweisung * Kursraum	five Rücken- & Gelenkzentrum	10:00 Functional Training <sup>2</sup> Trainingsfläche	10:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	10:00 (90 min) Trainingseinweisung * Kursraum	
11:00 Nordic Walking Outdoor	11:00 (90 min) Trainingseinweisung * Kursraum				

## FITNESSFÜHRERSCHEIN BODYWAVE

**14:30 (90 min)**  
Trainingseinweisung \*  
Kursraum

**14:00 (90 min)**  
Trainingseinweisung \*  
Kursraum



**\* Beteiligen Sie Ihre Krankenkasse finanziell an Ihrem Sport!**

Krankenkassenkurse nach § 20 SGB V - begrenzte Teilnehmeranzahl (vorherige Anmeldung erforderlich)



**Kostenlose Kinderbetreuung**

Montag 16:30 – 19:30 Uhr  
 Dienstag 08:30 – 11:30 Uhr  
 Mittwoch 16:30 – 19:30 Uhr  
 Donnerstag 08:30 – 11:30 Uhr  
 16:30 – 19:30 Uhr  
 Freitag 08:30 – 11:30 Uhr  
 Sonntag 09:30 – 12:30 Uhr

Für alle Kurse die um 11:00 und 19:00 Uhr beginnen, bieten wir auf Anfrage gern auch eine längere Betreuung an.

**16:00 (6-9 Jahre)**  
Maxi Power  
Kursraum



**16:00 (3-6 Jahre)**  
Mini Power  
Kursraum

**16:00 (12-16 Jahre)**  
Teen Power  
Kursraum

**16:00 (9-12 Jahre)**  
Young Power  
Kursraum

**Sonntag**  
10:00  
IRON SYSTEM® <sup>3</sup>  
Kursraum

**17:00**  
Bauch-Beine-Po  
Kursraum

**18:00**  
Step I  
Kursraum

**18:00**  
Ernährungskurs \*  
Kursraum

**17:00**  
Fatburner  
Kursraum

**17:00**  
Pilates  
Kursraum

**17:00**  
Handicap Power  
Kursraum



**18:00**  
Rückentraining \*  
Kursraum

**18:00**  
deepWORK®  
Kursraum

**18:00**  
Power Yoga  
Kursraum

**17:00**  
Functional Training <sup>2</sup>  
Trainingsfläche

**19:00 (55 min)**  
IRON SYSTEM® <sup>3</sup>  
Kursraum

**19:00 (55 min)**  
IRON SYSTEM® <sup>3</sup>  
Kursraum

**18:00**  
Zirkeltraining  
Trainingsfläche

**17:30 (90 min)**  
Trainingseinweisung \*  
Kursraum

**18:00**  
Step I  
Kursraum

**19:00**  
Zirkeltraining  
Trainingsfläche

**19:00 (90 min)**  
Trainingseinweisung \*  
Kursraum

**19:00 (55 min)**  
IRON SYSTEM® <sup>3</sup>  
Kursraum

**18:00 (55 min)**  
IRON SYSTEM® <sup>3</sup>  
Kursraum

**19:00**  
BBP  
Kursraum

**20:00**  
Cycling <sup>2</sup>  
Kursraum

**20:00**  
Functional Training <sup>2</sup>  
Trainingsfläche

**19:00**  
Wirbelsäule  
Kursraum

**19:00**  
Cycling <sup>2</sup>  
Kursraum

<sup>2</sup> begrenzte Teilnehmerzahl - vorherige Anmeldung erforderlich  
<sup>3</sup> beachte Kursbeschreibung



**20:00**  
Step II  
Kursraum

**19:00**  
Zirkeltraining  
Trainingsfläche

An den Feiertagen sind keine Kurse und ist keine Kinderbetreuung.

Keine Kidskurse während der Ferien

Kursdauer 50 Minuten, wenn nicht anders angegeben

I – Beginner  
 II – Fortgeschritten

Stand: Mai 2019.  
 Änderungen vorbehalten.