


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 Fit Mix Kursraum	09:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	09:00 Fit Mix Kursraum	09:00 Fatburner Kursraum	09:00 CardioMix Kursraum	
	09:00 Bauch-Beine-Po Kursraum		09:00 (90 min) Trainingseinweisung* Kursraum		
10:00 Wirbelsäule Kursraum	10:00 Wirbelsäule Kursraum	10:00 Pilates Kursraum	10:00 Power Yoga Kursraum	10:00 Bauch-Beine-Po Kursraum	
10:00 (90 min) Trainingseinweisung* Kursraum			10:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	10:00 (90 min) Trainingseinweisung* Kursraum	11:00 Cycling <sup>2</sup> Kursraum

11:00 Nordic Walking Outdoor	11:00 (90 min) Trainingseinweisung* Kursraum
------------------------------------	--



**Fitnessführerschein**  
Bewegung  
Body Wave

**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
Freitag	16:30 – 19:30 Uhr
Sonntag	08:30 – 11:30 Uhr
	09:30 – 12:30 Uhr

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

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)



16:00 (6-9 Jahre) Maxi Power Kursraum	
17:00 Bauch-Beine-Po Kursraum	
18:00 Step I Kursraum	18:00 Fatburner Kursraum
19:00 (55 min) IRON SYSTEM® <sup>3</sup> Kursraum	19:00 (55 min) IRON SYSTEM® <sup>3</sup> Kursraum
19:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	19:00 (90 min) Trainingseinweisung* Kursraum
20:00 Cycling <sup>2</sup> Kursraum	

16:00 (3-6Jahre) Mini Power Kursraum	17:00 Fatburner Kursraum	18:00 Power Yoga Kursraum	18:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	19:00 (55 min) IRON SYSTEM® <sup>3</sup> Kursraum
16:00 (12-16 Jahre) Teen Power Kursraum	17:00 Wirbelsäule* Kursraum	17:30 (90 min) Trainingseinweisung* Kursraum	18:00 IRON SYSTEM® <sup>3</sup> Kursraum	19:00 (90 min) Trainingseinweisung* Kursraum
16:00 (9-12 Jahre) Young Power Kursraum	17:00 Handicap Power Kursraum	18:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	19:00 (55 min) IRON SYSTEM® <sup>3</sup> Kursraum	20:00 Step II Kursraum
		20:00 (90 min) Trainingseinweisung* Kursraum	20:00 Cycling <sup>2</sup> Kursraum	

16:00 (9-12 Jahre) Young Power Kursraum	17:00 Handicap Power Kursraum	18:00 Step I Kursraum	19:00 BBP Kursraum
17:00 Trainingseinweisung* Kursraum	18:00 (55 min) IRON SYSTEM® <sup>3</sup> Kursraum	19:00 Cycling <sup>2</sup> Kursraum	20:00 Zirkeltraining Trainingsfläche
18:00 Step I Kursraum	19:00 Cycling <sup>2</sup> Kursraum	20:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	20:00 Cycling <sup>2</sup> Kursraum

Sonntag 10:00 HOT IRON® I Kursraum
---



I – Beginner  
II – Fortgeschritten

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

An den Feiertagen sind keine Kurse und ist keine Kinderbetreuung.

Keine Kidskurse während der Ferien.

Kursdauer 50 Minuten, wenn nicht anders angegeben

Stand: September 2018.  
Änderungen vorbehalten.

**IRON SYSTEM™**