

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

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

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.

14:30 (90 min)
Trainingseinweisung *



*** 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

FF Fitnessführerschein Bewegung Body Wave

Sonntag

17:00	Bauch-Beine-Po	16:00 (3-6Jahre)	Mini Power	16:00 (12-16 Jahre)	Young Power	16:00 (9-12 Jahre)	Teen Power	10:00	IRON SYSTEM® ³
Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum
18:00	Step I	17:00	Functional Training	17:00	Fatburner	17:00 (55 min)	IRON SYSTEM® ³	17:00	Handicap Power
Kursraum	Trainingsfläche	Kursraum	Trainingsfläche	Kursraum	Trainingsfläche	Kursraum	Trainingsfläche	Kursraum	Kursraum
18:00	Wirbelsäule *	18:00	Ernährungskurs *	18:00	Power Yoga	17:30 (90 min)	Trainingseinweisung *		
Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum		
18:00 (90 min)	Calisthenics	18:00 (55 min)	IRON SYSTEM® ³	18:00	Zirkeltraining	18:00	Pilates	18:00	Step I
Outdoor	Outdoor	Kursraum	Kursraum	Trainingsfläche	Trainingsfläche	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum
19:00 (55 min)	IRON SYSTEM® ³	19:00	Cardio Fatburner	19:00 (55 min)	IRON SYSTEM® ³	18:00 (55 min)	Zirkeltraining	19:00	BBP
Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Trainingsfläche	Trainingsfläche	Kursraum	Kursraum
19:00	Zirkeltraining	19:00 (90 min)	Trainingseinweisung *	19:00	Wirbelsäule *	19:00	Cycling ²		
Trainingsfläche	Trainingsfläche	Trainingsfläche	Trainingsfläche	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum		
20:00	Cycling ²			20:00	Step II	19:00	Functional Training		
Kursraum	Kursraum			Kursraum	Kursraum	Trainingsfläche	Trainingsfläche		
		20:00 (90 min)	Trainingseinweisung *	20:00	Cycling ²				
		Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum				



- ² begrenzte Teilnehmerzahl - vorherige Anmeldung erforderlich
- ³ beachte Kursbeschreibung



An den Feiertagen sind keine Kurse und ist keine Kinderbetreuung.
Keine Kidskurse während der Ferien.

Kursdauer 50 Minuten, wenn nicht anders angegeben