

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.15 Aerobic/Step	9.00 - 9.45 Bauch-Beine-Po	9.00 - 10.00 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP®		8.45 - 9.30 Bauch-Beine-Po		
10.15 - 11.15 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE®	09.45 - 10.45 Wirbelsäulen- gymnastik	10.00 - 11.00 Cycling		9.30 - 10.30 Wirbelsäulen- gymnastik	11.00 - 12.00 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT®	10.00 - 11.00 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP®
17.00 - 18.00 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE®				10.30 - 11.30 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE®	12.00 - 13.00 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP®	11.00 - 12.00 Cycling
18.00 - 19.00 Wirbelsäulen- gymnastik	18.00 - 19.00 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP®	18.00 - 19.00 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT®				
19.00 - 20.00 Cycling	19.00 - 19.30 Power Bauch	18.00 - 19.00 Cycling	18.00 - 19.00 Rücken-Fit	18.00 - 19.00 		
19.00 - 20.00 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT®	19.30 - 20.30 	19.00 - 20.00 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP®	19.10 - 20.10 Yoga	19.00 - 19.30 Power Bauch		
20.00 - 21.00 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP®		20.00 - 21.00 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE®		19.30 - 20.30 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP®		

**Öffnungszeiten:**  
Mo. - Fr. 8.30 - 22.00 Uhr  
Sa. 10.50 - 17.00 Uhr  
So. [Sommer] 9.00 - 14.00 Uhr  
So. [Winter] 9.00 - 17.00 Uhr

**Kinderbetreuung:**  
Mo. 9.30 - 11.30 Uhr  
Di. 9.00 - 11.00 Uhr  
Mi. 9.00 - 11.00 Uhr  
Fr. 8.45 - 11.30 Uhr

**Sauna gemischt:**  
Mo., Mi., Fr. 11.00 - 21.50 Uhr  
Di. 11.00 - 16.00 Uhr  
Do. 16.00 - 21.50 Uhr  
Sa. 11.00 - 16.50 Uhr  
So. [Sommer] 9.30 - 13.50 Uhr  
So. [Winter] 9.30 - 16.50 Uhr

**Sauna Damen:**  
Di. 16.00 - 21.50 Uhr

### Aerobic/Step

Verbessert die Funktion des Herz-Kreislaufsystems, die Beweglichkeit, Koordination und muskuläre Ausdauer; kombiniert mit fetziger Musik.

### Bauch-Beine-Po

Klassisches Problemzonen-Training mit und ohne Zusatzgeräte. Die Problemzonen Bauch, Beine und Gesäß werden gestrafft und gekräftigt.

### Body Balance

Bringt deinen Geist und Körper in Einklang. Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik. Fühle die Harmonie – fühle dich selbst!

### Body Combat

Verbindet Elemente der Selbstverteidigung (Karate, Boxen, Thai Chi, u.a.) in einer motivierenden Choreografie. Hier trainierst du Deine Schnellkraft und Fitness.

### Body Pump

Ein effektiver Langhantelkurs der Kraft und Ausdauer mit Musik kombiniert (Für alle Fitnessstufen).

### Cycling

Gruppenorientiertes Herz-Kreislauf- und Intervalltraining auf Fahrrädern mit Schwungscheibe und bei mitreißender Musik.

### Rücken-Fit

Mit Kräftigungsübungen wird die tiefe und oberflächliche Rückenmuskulatur, sowie ihre Gegenspieler, die gerade und schräge Bauchmuskulatur trainiert. Mit Mobilisations- und Dehnübungen wird das Wohlbefinden gesteigert.

### Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule, Haltungs- und Koordinationsschulung.

### Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem welches entspannend auf Körper, Geist und Seele wirkt. In der Yogastunde lernen sie Atem-, Kräftigungs-, Dehn-, und Entspannungsübungen kennen und ihren Körper neu wahrzunehmen.

### Zumba

Zumba ist ein Workout für alle Altersklassen mit ansteckender Musik und leicht nachzutanzenden Schritten.