

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30-10.30 LESMILLS BODYPUMP	09.00-10.00 Bauch-Beine-Po		09.30-10.30 Zirkeltraining (Trainingsfläche)	09.30-10.30 Wirbelsäulen- gymnastik		10.00-11.00 LESMILLS BODYPUMP
	10.00-11.00 Wirbelsäulen- gymnastik			10.30-11.30 LESMILLS BODYBALANCE		
17.15-18.15 LESMILLS BODYBALANCE	18.00-19.00 Functional Fitness	17.45-18.45 LESMILLS BODYCOMBAT	18.00-19.00 Rücken Fit	17.00-17.30 Power Bauch	Öffnungszeiten Montag - Freitag 08:30 - 22:00 Uhr Samstag 10:50 - 17:00 Uhr Sonntag (Sommer*) 09:00 - 14:00 Uhr Sonntag (Winter) 09:00 - 17:00 Uhr *Sommer: Juli & August Bio Sauna befindet sich in der Sommerpause!	
18.15-19.15 Wirbelsäulen- gymnastik	19.00-20.00 Spinning (extra Raum)	18.45-19.45 LESMILLS BODYPUMP	19.00-20.00 Yoga	17.30-18.30 Zumba		
19.15-20.15 LESMILLS BODYCOMBAT	19.00-20.00 Zumba			18.30-19.30 LESMILLS BODYPUMP		
Saunazeiten – Finnische Sauna						
16:00 - 21:30 Uhr (gemischte Sauna)	11:15 - 16:00 (gem. Sauna) 16:00 - 21:30 (Damensauna)	11:15 - 21:30 Uhr (gemischte Sauna)	16:00 - 21:30 Uhr (gemischte Sauna)	11:15 - 21:30 Uhr (gemischte Sauna)	12:00 - 16:00 Uhr (gemischte Sauna)	10:00 - 16:00 Uhr (gemischte Sauna)

***Kurse finden erst ab einer Teilnehmerzahl von 5 Leuten statt.**