



Öffnungszeiten

Montag	08:45 - 22:00 Uhr
Dienstag	08:45 - 22:00 Uhr
Mittwoch	08:45 - 22:00 Uhr
Donnerstag	15:00 - 22:00 Uhr
Freitag	08:45 - 22:00 Uhr
Samstag	14:00 - 20:00 Uhr
Sonntag	08:45 - 12:00 Uhr 14:00 - 20:00 Uhr
Feiertage	08:45 - 12:00 Uhr

Feiertage: 03.10./30.10.+01.11./
24.12./31.12./06.01.18/01.+02.04.18

Geschlossen:
25.+ 26.12.17; 01.01.18; 30.03.18

Saunazeiten

Montag - Donnerstag	15:00 - 21:30 Uhr
Freitag	09:30 - 21:30 Uhr
Samstag + Sonntag	14:00 - 19:30 Uhr

* Kurse mit Anmeldung
**FaM = Fit am Morgen
Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 6 Pers
Kursänderungen sind uns vorbehalten
Abmelden vom Kurs bis SPÄTESTENS 1 Stunde vor Kursbeginn !

Kursprogramm

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Raum 1	09:00 - 09:45 (45min) Wirbelsäulenfit	09:00 - 10:30 (90min) Bioswing oder Faszientraining* im wöchentl. Wechsel	09:00 - 10:00 (60min) Qigong	09:30 - 10:30 (60min) Kangatraining® Mama/Baby Workout Info unter 09231/509938	09:00 - 10:00 (60min) Pilates
	09:45 - 10:30 (45min) Fit am Morgen siehe "FaM" Plan**		10:00 - 11:00 (60min) Fit am Morgen* siehe "FaM" Plan**		10:00 - 10:30 (30min) Stretching
	10:30 - 11:00 (30min) Stretching	15:30 - 16:30 (60min) Ds Dance Kids (5-12 J)	15:30 - 16:30 (60min) Ds Dance Mini Hopser (5-8 J)		
	16:00 - 17:00 (60min) Ds Dance Teens & Boys	16:30 - 17:30 (60min) Ds Dance Teens (12-15 J)	16:30 - 17:30 (60min) Ds Dance Hip Dee Hops (9-12 J)		15:00 - 17:00 (120min) Pole Dance*
	17:30 - 18:15 (45min) Beine - Po*	17:30 - 18:30 (60min) Bioswing o. Kick-Box* im wöchentl. Wechsel	17:30 - 18:15 (45min) XCO- High Impact*	17:00 - 18:00 (60min) KK Rückenschule* Info unter 09231/509938	17:00 - 18:00 (60min) Starker Rumpf*
	18:15 - 18:35 (20min) Bauch intensiv*	18:30 - 19:30 (60min) Pilates*	18:15 - 19:00 (45min) TRX*	18:00 - 19:15 (75min) Hanteltraining*	18:00 - 19:00 (60min) Faszientraining* mit Entspannung
	18:35 - 19:20 (45min) XCO-Kräftigung*	19:30 - 20:15 (45min) Yoga - Stretch*	19:00 - 19:45 (45min) Pilates*	19:15 - 20:15 (60min) Functional Training oder Cardiopilates* im wöchentl. Wechsel	
	19:20 - 20:15 (55min) Zumba o. Step* im wöchentl. Wechsel		19:45 - 21:45 (120min) Ds Dance ONE TO EIGHT (ab 16 J)		
Raum 2	18:00 - 19:00 (60min) Pilates*	17:00 - 19:00 (120min) Pole Dance*	18:00 - 18:20 (20min) Bauch intensiv*	16:30 - 18:30 (120min) Pole Dance* freies Training	
			18:30 - 19:30 (60min) Faszientraining*		
R3	18:45 - 20:00 (75min) Indoor Cycling*			18:15 - 19:15 (60min) Yoga-Flow*	18:45 - 20:00 (75min) Indoor Cycling*

Pole Dance am Wochenende

Jeder vierte Sonntag im Monat steht bei uns im Zeichen des Pole Dance!
Die Kurse finden immer von 15 - 17 Uhr statt (mit Anmeldung)

Termine:
29.10.17; 26.11.17; 17.12.17;
28.01.18; 25.02.18; 25.03.18

Sonntags- Special

Einmal im Monat bieten wir am Sonntagnachmittag ein Special an.
Welcher Kurs statt findet, entnimmt ihr bitte den gesonderten Aushängen.
Zeit: 16 - 17 Uhr

Termine:
15.10.17; 12.11.17; 10.12.17;
14.01.18; 18.02.18; 11.03.18