



Sport mit Spaß - relaxen und wohlfühlen - und dabei Freunde treffen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 Good Morning Workout Silke/Sabine A	10:00 - 11:00 Spinning Goran A	9:30 - 10:30 MFT Mehmet A	10:00 - 11:00 Spinning Goran A	9:30 - 10:30 Rücken-Fit Silke/Anja A	11:00 - 12:00 Power durch Pilates & Yoga Monika A	10:15 - 11:45 Yoga Volker A
Kinderbetreuung		10:30 - 11:00 Bauch+Rücken Mehmet A		10:30 - 12:00 Rücken-Yoga Ilona A	12:00 - 13:30 Langhantel-Krafttraining Manuela A	11:00 - 12:30 Latin Cardio Britta A
z.Zt. Mo. /Di./ Do. Sonntag		9:30 - 11:30 11:00 - 14:00				
17:45 - 19:00 WSG Mehmet A		17:00 - 18:30 Yoga Ilona A	17:45 - 18:45 Zumba Mehmet A	16:00 - 17:00 Jugendstunde Goran	13:30 - 14:00 Bauchkiller Intensivdehnung Manuela A	12:00 - 13:00 Spinning Trainer im Wechsel A
17:30 - 19:00 Yoga Volker A	18:00 - 19:00 Spinning Hans A	18:00 - 19:00 Rückenfit Anjela A	19:00 - 20:30 Spinning Sini/Mehmet i.W. F	18:00 - 19:00 Fit-Mix Anjela A	13:00 - 14:30 Spinning Sini F	A: Alle F: Fortgeschrittene
19:00 - 20:00 BBP und mehr Manuela A	19:00 - 20:20 Work Frank A	19:00 - 20:00 Fatburner Anjela A	19:00 - 20:00 WSG Heike A	19:00 - 20:00 BBP+Entspannung Anjela A	15:00 - 16:00 Zumba *** Trainer im Wechsel A	*** ab 11. Febr. vorerst bis 26. Mai
19:45 - 21:15 Spinning Christoph A	20:30 - 21:30 Zumba Mehmet A	20:00 - 21:00 Spinning Mehmet A	20:00 - 21:30 Power & Stretch Frank A	19:00 - 20:30 Spinning Goran F	Öffnungszeiten Mo./Mi./Fr. 9:00 - 22:00 Di. u. Do. 7:00 - 22:00 Samstag 10:00 - 17:00 Sonntag 10:00 - 17:00 Feiertage und Sonntags Jun.-Sept. 10:00-14:00	
20:00 - 21:00 Pilates/Rücken Manuela A	MTB- und Rennradtouren, Lauftreff, Workshops, Ski- und Bikefreizeiten, Inline-Kurse etc. gemäß aktuellen Aushängen					