

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 BBP + * (45 min) mit Voranmeldung	9:30 Yoga * (45 min) mit Voranmeldung	9:00 Bodystyling * (45 min) mit Voranmeldung		9:00 WSG * (45 min) mit Voranmeldung		
10:00 Stretch & Relax * (30 min) mit Voranmeldung		09:00 Easy Cycling * (30 min) mit Voranmeldung		10:00 Stretch & Relax * (30 min) mit Voranmeldung		
		09:30 Power Cycling ** (30 min) mit Voranmeldung				
		10:00 Stretch & Relax * (30 min) mit Voranmeldung			14:30 Pump it * (45 min) mit Voranmeldung	
	17:00 SURPRISE/STRONG * (45 min) mit Voranmeldung	17:00 BBP + * (45 min) mit Voranmeldung				
17:30 Fatburner * (45 min) mit Voranmeldung	18:00 ZUMBA® * (45 min) mit Voranmeldung	18:00 Spartan Prep * (45 min) Voranmeldung & Vollmitgliedschaft erforderlich	17:30 STRONG * (45 min) mit Voranmeldung	17:00 BBP + * (45 min) mit Voranmeldung		
18:30 fun.ctional Mobility * (45 min) mit Voranmeldung	18:30 Lauftreff * (45 min) mit Voranmeldung	18:00 Step & Tone * (45 min) mit Voranmeldung	18:00 WSG * (45 min) mit Voranmeldung	18:00 fun.ctional Workout * (45 min) mit Voranmeldung		
18:30 WSG * (45 min) mit Voranmeldung	19:00 BBP + * (45 min) mit Voranmeldung	19:00 Faszien-Training * (45 min) mit Voranmeldung	18:30 Cycling * (45 min) mit Voranmeldung	18:30 Yoga * (45 min) mit Voranmeldung		
19:30 Bauch Fit * (15 min) mit Voranmeldung			19:00 ZUMBA® * (45 min) mit Voranmeldung			



Öffnungszeiten:

Montag	07:30 – 22:00	Freitag	07:30 – 22:00
Dienstag	08:30 – 22:30	Samstag	11:30 – 18:00
Mittwoch	07:30 – 22:00	Sonntag	09:00 – 13:00
Donnerstag	08:30 – 22:30	Feiertage	09:00 – 12:30

Den Kursplan immer dabei!
Jetzt die fit'n fun App herunterladen.

- Rücken & Entspannung
- Kräftigung
- Bewegung
- Ausdauer
- Special

Raumbelegung:

- 1 Kursraum Erdgeschoss
- 2 Kursraum 1. Stock

Schwierigkeitsstufe:

- ★ für Alle
- ★★ für Fortgeschrittene



Cycling, fun.ctional, Lauftreff und Pump-Kurse:
Anmeldung erforderlich unter 09221-877822

Alle Kurse finden bereits ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt!
--> Bei Ausfall eines Kurses kann alternativ der Cardiobereich genutzt werden.