Kursplan

Öffnungszeiten	
Mo, Mi, Do	09:00 – 22:00 Uhr
Di, Fr	08:00 – 22:00 Uhr
Samstag	14:00 – 20.00 Uhr
Sonn- & Feiertage	09:00 – 19:00 Uhr

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II		
09.00-10.00 **TOTAL Body** Sabine **10.00-11.00** **FASZIEN** Sabine **MARTINA:** **18.00-18.45** **PILATES & Cycle** **18.45-19.30** **ZANDUNGA** **19.30-20.30** **Wirbelsäule**		**09.00-10.00** **Rückenkraft ohne Boden** Karola **10.15-10.45** **Wassergym** Karola **18.15-19.15** **TRX** **Christine** **19.30-20.30** **Indoorcycling** Trainer		**09.15-10.15** **Wirbelsäule** Karola **10.30-11.00** **Wassergym** Karola **17.00-20.00** LineDance Christl	**18.15-19.15** **FITworks** **Christine** **19.30-20.30** **MixxedFit** Sandra	ab 09.10.25 **09.00-10.00** **Langhantel-Training** **10.00-11.00** **Beweglichkeit mit Yogaelemente** **SABINE** **16.00-18.00** LineDance Petra **18.15-19.30** **Indoorcycling** **Martina** 19.30-20.30 **FAZIEN** **Regina**	ab 09.10.25 **09.15-10.00** **Starke Füsse** **Starker Rücken** **mit Sabine Froschauer** **18.00-19.00** LineDance Petra	**10.00-10.45** **Fit von** **Kopf-Fuss** Regina **11.00-11.30** **Wassergym** **Regina** **18.00-19.00** **Faszien** **Regina**			**vom 12.10.-14.12.2** mit Manuela **09.15 -10.45** **Hatha-Vinyasa-Flow-Yoga** **für jedermann** 9/1/25