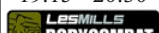
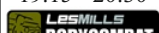


MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 2	Raum 2
<u>POOL</u> 10:30 - 11:10 AQUA-FITNESS 17:15 - 18:15 BODYFORMING 18:30 - 19:30 DEEPWORK® 19:45 - 21:00  & Technikschulung	09:15 - 10:15 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK 17:15 - 18:15 TRAININGSFLÄCHE 18:00 - 18:30 BAUCHKURS 18:30 - 19:30 PILATES (1) 19:35 - 20:35 KUNDALINI YOGA	09:15 - 10:15 BODYFORMING 16:45 - 17:45  fitness 18:00 - 19:00  17:30 - 18:30 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK 19:15 - 20:15 	10:30 - 11:30 PILATES 17:30 - 18:30 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK 19:15 - 20:15 	<u>POOL</u> 10:30 - 11:10 AQUA-FITNESS 17:30 - 18:30  18:45 - 19:45 X-FIT	10:30 - 11:30 QI GONG 17:30 - 18:30 PILATES (1-2) 18:45 - 19:45 POWER YOGA	<u>POOL</u> 10:30 - 11:10 AQUA-FITNESS 18:00 - 19:00  19:15 - 20:15 EASY AEROBIC (1)	09:15 - 10:15 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK 18:00 - 19:00 STRETCH & RELAX 19:15 - 20:30  & Technikschulung	10:30 - 11:30 FATBURNER & B.B.P. 18:00 - 19:00  fitness 19:15 - 20:30  & Technikschulung	09:15 - 10:15 KUNDALINI YOGA 10:30 - 11:10 AQUA-FITNESS 17:00 - 18:00 PILATES	<u>Raum 2</u> 11:00 - 12:00 WIRBEL- SÄULEN- GYMNASTIK <u>Raum 1</u> 12:15 - 13:15 	<u>Raum 2</u> 11:15 - 12:15 

Fitness Level:

(1) = ohne Vorkenntnisse
(1-2) = leichte Vorkenntnisse
und Fortgeschrittene
ohne Bezeichnung für ALLE

SPINNING

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	INFO
S P I N N I N G	10:30 - 11:30 SPINNING® (s. Aushang)			10:30 - 11:30 SPINNING® (s. Aushang)		13:30 - 14:30 SPINNING® (s. Aushang)	12:30 - 13:30 SPINNING® (s. Aushang)	<u>SPINNING</u> <u>ANMELDUNG:</u> am selben Tag Mo - Fr ab 09:00 Uhr Sa + So ab 10:00 Uhr Telefonisch unter: 0421 - 427 47 95
	17:15 - 18:15 SPINNING® (s. Aushang)			18:00 - 19:00 SPINNING® (s. Aushang)	17:00 - 18:00 SPINNING® (s. Aushang)			
	18:30 - 19:30 SPINNING® (s. Aushang)			19:15 - 20:15 SPINNING® (s. Aushang)	18:15 - 19:15 SPINNING® (s. Aushang)			
		19:15 - 20:15 SPINNING® (s. Aushang)	18:45 - 19:45 SPINNING® (s. Aushang)					

ÖFFNUNGSZEITEN

FITNESS-CLUB:

Mo. - Fr.: 10:00 - 22:00 Uhr
(nur für Mitglieder ab 09:00 Uhr)

Samstag: 10:00 - 20:00 Uhr

Sonntag: 10:00 - 19:00 Uhr

Feiertage: 10:00 - 18:00 Uhr

Bitte bring zu den Kursen
ein Handtuch und saubere
Turnschuhe mit.

S
P
I
N
N
I
N
G