

KURSPLAN

gültig ab Oktober 2023



Zutritt mit Chip:

Mo - Fr 5:00 – 21:00
Sa + So 8:00 – 18:00

Öffnungszeiten mit Betreuung:

Mo 08:00 – 11:00
17:00 – 20:00
Di 17:00 – 20:00
Mi 08:00 – 11:00
17:00 – 20:00
Do 17:00 – 20:00
Fr 08:00 – 11:00

... und das erwartet dich

Aktiver Rücken

Gezielte Kräftigung nicht nur der Rückenmuskulatur, damit Rücken- und Gelenkprobleme nicht den Alltag bestimmen.

Bodyworkout

Ob Bälle, Flexi, Stäbe oder einfach nur dein Körper und Du...

Outdoor Fit

Intensives Training im Freien.

Indoor Cycling

Intensives Ausdauertraining auf stationären Spin-Bikes.

Mixed

Siehe Aushang

Neu

Ying Yang Yoga Mix

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
9:30 – 10:30			Aktiver Rücken E/M/F			
16:30 – 17:30						Indoor Cycling E/M/F
18:30 – 19:30	Body-workout M/F	Aktiver Rücken E/M/F	Indoor Cycling E/M/F	Mixed E/M/F		

E = Einsteiger • M = Mittelstufe • F = Fortgeschritten