

Fitness	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training an Geräten:	9.00 bis 12.30 Uhr und 16.00 bis 21.30 Uhr					15.30 - 19.00	16.30 - 20.30

Aktivitätenplan:

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.30	9.30 - 10.30 (*) Caribe Aerobic	9.30 - 10.30(*) Reha-Sport/Rückenfit	9.30 - 10.15 (*) Aerobic	9.15 bis 10.15 (*) Reha-Sport Rückenf.	9.30 - 10.30 (*) Pilates		
10.30 - 11.30		10.45 - 11.45 (*) Vitalgymnastik	10.15 - 11.00 (*) Pilates				
11.30 - 12.30							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00	15.00 ab 4 J. TK Kreativer Kindertanz			14.45 ab 4 J. TK Kreativer Kindertanz			
16.00 - 17.00	16.00 ab 6 J. Kinderballett TK	16.00 - 17.00 ab 8 J. Kinderflamenco TK	16.00 - 17.00 ab 10 J. Kinderflam. Anf. TK	15.45 ab 6 J. Kinderballett TK			
17.00 - 18.00	17.00 Show Gr. Hip Hop TK	17.00 - 18.00 ab 13 J. Jug-Flamenco TK	17.00 Jug. ab 13 J. Hip Hop 2 TK	16.45 ab 8 J. Hip Hop 1 TK	17.00 - 18.00 ab 9 J. Breakdance	Am 2. Samstag im Monat bis 18 Uhr geöffnet	
18.00 - 19.00	18.00 Jug.ab 13 J. Hip Hop 3 TK	18.30 - 19.30 (*) Pilates	18.00 Show Gr. Hip Hop TK	17.45 ab 15 J. Hip Hop 4 TK	18.00 - 19.00 Beckenboden Aktiv K		
19.00 - 20.00	19.00 - 20.00 (*) Pilates Einsteiger	19.45 TangoArg. Mittelst.TK	19.00 Show Gr. Hip Hop TK	18.45 - 19.15 (*) Aerobic f. Einst.	19.00 - 20.00(*) Reha-Sport Rückenfit		
				19.15 - 20.00 (*) Pilates f. Einsteiger			
20.00 - 21.00	20.30 Progressive MuskelentspannungK	bis 21.00 TangoArg. Mittelst.TK	20.00 Hip Hop TK	20.00 TangoArg. Mittelst.TK	20.00 Tango Arg. Fortg. TK		
21.00 - 22.00		21.00 Tango Arg. Fortg. TK		21.00 TangoArg.Anf/Wer.TK	21.15 Tango Nuevo TK		

Die gekennzeichneten Aktivitäten (*) sind für Fitnessmitglieder frei !! 10er Karte Gymnastik EUR 110.- K= Kurs, TK= Tanzkurs
(Bei weniger als 4. TeilnehmerInnen behalten wir uns vor die jeweilige Stunde zu streichen.)

Sauna:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 12.00 Uhr 16.30 - 21.15 Uhr	9.30 - 12.00 Uhr 16.30 - 21.15 Uhr	9.30 - 12.00 Uhr 16.30 - 21.15 Uhr	9.30 - 12.00 Uhr 16.30 - 21.15 Uhr	9.30 - 12.00 Uhr 16.30 - 21.15 Uhr	16.00 - 18.45 Uhr	17.00 - 20.15 Uhr

Für Fitnessmitglieder frei !! 10er. Karte EUR 97.-

Hot-Stone-, Kräuterstempel- und Fußreflexzonen-Massagen nach Terminvereinbarung
Beckenboden-, Nordic-Walking-, PMR-Kurse für Mitglieder zum 1/2 Beitrag