

Gesundheitskurse KURSRAUM 1 & 2

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---------|---|
| Wirbelsäulengym. 9.00 - 9.55 Uhr | | | | | | |
| Gymnastik und Kondition 11.00 - 11.55 Uhr | Pilates & mehr 11.00 - 11.55 Uhr | | Pilates & mehr 11.00 - 11.55 Uhr | | | Cycling POLAR . 10.00 - 10.55 Uhr |
| | Fit von Kopf bis Fuß 11.00 - 11.55 Uhr | | | Tai Chi Chuan 12.00 - 12.55 Uhr | | |
| Flexi 17.00 - 17.30 Uhr | | Qi Gong 17.30 - 18.25 Uhr | | Rücken-Workout 17.00 - 17.55 Uhr | | |
| Faszien-Training 17.30 - 18.00 Uhr | | Bodyworkout 18.00 - 18.55 Uhr | Langhantel- Training POLAR . 18.00 - 18.55 Uhr | | | |
| | Cycling POLAR . 19.00 - 19.55 Uhr | | Cycling POLAR . 19.00 - 19.55 Uhr | | | |
| Pilates & mehr 19.30 - 20.25 Uhr | | Pilates & mehr 19.30 - 20.25 Uhr | | | | |

GÜLTIG AB 01.07.

 Kursraum 2

Öffnungszeiten: Mo - Do 8 - 21 Uhr Fr 8 - 19 Uhr Sa + So 9 - 14 Uhr Feiertage geschlossen