




Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
9.15 - 10.00 Body Complete		9.15 - 10.00 Total Body		9.15 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik		9.15 - 10.00 BBP		9.15 - 10.00 Evergreen				10.00 Nordic Walking Hindenburgpl. mittel 110 Min.	
10.00 - 10.45 Pilates			10.15 - 11.00 Spinning II	10.00 - 10.45 Body Complete		10.00 - 10.45 Easy-Step					10.15 - 11.15 Body Complete	10.30 - 11.15 Spinning I	
										13.30 - 14.15 BBP			
										14.15 - 15.00 Step			
17.00 - 17.45 BBP		17.00 - 17.45 Body-Bar				17.00 - 17.45 Body Complete		17.30 - 19.00		<b><u>Öffnungszeiten</u></b>			
17.45 - 18.30 Total Body		17.45 - 18.30 Step		17.45 - 18.30 BBP		17.45 - 18.30 BBP		Qi Gong 90 Min.	18.00 - 18.45 Spinning II				<b>Fitness Forum</b>
18.30 - 19.15 Easy-Step	18.30 - 19.15 Spinning I	18.30 - 19.15 Pilates	18.45 - 19.30 Spinning II	18.30 - 19.15 Stretching	18.45 - 19.30 Spinning I	18.30 - 19.15 Step		19.00 - 20.30 Thai-Bo		<b>Saunalandschaft</b>	Mo / Di / Do	16.30 – 22.30	
19.15 - 20.00 Stretching	19.30 - 20.15 Spinning II	19.15 - 20.00 Wirbelsäulengymnastik		19.15 - 20.00 Dance Aerobic	18.45 Nordic Walking ca. 80 Min. für Einsteiger	19.15 - 20.00 Wirbelsäulengymnastik		90 Min.			Fr	10.30 – 22.30	
20.00 - 21.00 Thai-Bo		20.00 - 20.45 BBP		20.00 - 21.00 Thai-Bo	Trinkhalle	20.00 - 21.30 Qi Gong				<b>Damensauna</b>	Mi	16.30 – 22.30	
										<b>Kinderbetreuung</b>	Mo – Fr	09.00 – 12.00 16.00 – 20.30	
											Sa und So	13.30 – 18.00	