

## Erwachsene Kursraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bodyforming (K1) ★★★ 10:00 – 10:55 Uhr	Yoga (K1) 10:00 – 10:55 Uhr		Yoga (K1) 09:00 – 10:00 Uhr	Rückenpower (K1) ★★★ 09:15 – 10:10 Uhr	Indoor Cycling (TH) ★★★ 09:30 – 10:25 Uhr	
Pilates (K1) ★ 11:00 – 11:55 Uhr		Bodyforming (K1) ★★★ 10:00 – 10:55 Uhr	Pilates (K1) ★★★ 10:00 – 10:55 Uhr	Bodyforming (K1) ★★★ 10:15 – 11:10 Uhr	Laufftreff (OD) ★★★ 09:30 – 11:00 Uhr	
Pilates n.d. Geburt (K1) 12:00 – 12:55 Uhr	Fit n.d. Geburt (K1) 11:15 – 12:10 Uhr	Pilates (K1) ★★★ 11:00 – 11:55 Uhr	Jumping Fitness (TH) ★★★ 10:15 – 11:10 Uhr	Fit n.d. Geburt (K1) 11:30 – 12:25 Uhr	Yoga Spezial (K1) 11:00 – 12:30 Uhr	Sonntag Spezial (K1) 11:00 – 12:00 Uhr
55+ (K2) ★ 16:45 – 17:45 Uhr			Pilates n.d. Geburt (K1) 11:00 – 11:55 Uhr	Yoga i.d. Schwangerschaft (K2) 11:45 – 12:45 Uhr	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><u>Öffnungszeiten:</u></p> <p>Mo. 07:30-22:00 Uhr                      Di. 07:30-22:00 Uhr                      Mi. 07:30-22:00 Uhr                      Do. 07:30-22:00 Uhr                      Fr. 07:30-21:00 Uhr                      Sa. 08:00-18:00 Uhr                      So. 08:00-18:00 Uhr</p> <p><u>Kinderbetreuung:</u></p> <p>Mo. 09:45-13:00 Uhr                      Di. 09:45-12:15 Uhr                      Mi. 09:45-12:00 Uhr                      Do. 09:45-12:00 Uhr                      Fr. 09:00-12:45 Uhr</p> </div>	
Pilates (K1) ★★★ 18:00 – 18:55 Uhr	Rückenpower (K1) ★★★ 17:30 – 18:25 Uhr	Pilates n.d. Geburt (K1) 18:00 – 18:55 Uhr				
Body Skills (TH) ★★★★ 18:30 – 19:30 Uhr	Yoga (K1) 18:30 – 19:25 Uhr	Pilates (K1) ★★★ 19:00 – 19:55 Uhr	Rückenpower (K1) ★ 18:30 – 19:25 Uhr	Hot Iron (K1) ★★★ 18:30 – 19:25 Uhr		
Bodyforming (K1) ★★★ 19:00 – 19:55 Uhr	Indoor Cycling (TH) ★★★ 19:35 – 20:30 Uhr	Jumping Fitness (TH) ★★★ 19:00 – 19:55 Uhr	Indoor Cycling (TH) ★★★ 18:30 – 19:25 Uhr			
Pilates i.d. Schwangerschaft (K2) 19:00 – 19:55 Uhr	Hot Iron (K1) ★★★ 19:30 – 20:25 Uhr	Yoga (K1) 20:00 – 21:00 Uhr	Bodyforming (K1) ★★★ 19:30 – 20:25 Uhr			
Teamrowing (TH) ★★★ 19:35 – 20:30 Uhr						
Latin Fitness (K1) ★★★ 20:00 – 21:00 Uhr						
Indoor Cycling (TH) ★★★ 20:35 – 21:30 Uhr						

LEGENDE: Kinderbetreuung Teilnahme nur mit Anmeldung möglich Teilnahme nur mit schriftlicher Voranmeldung möglich

K1 = Kursraum 1    K2 = Kursraum 2    TH = Turnhalle    CKR = Cardio Kraftraum    OD = Outdoor    INTENSITÄT: ★ niedrig    ★★ mittel    ★★★ hoch

## Erwachsene Schwimmbad

gültig ab 16.02.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Freies Schwimmen 08:00 – 10:00 Uhr	Aquafitness ★★ 08:00 – 08:55 Uhr	Freies Schwimmen 08:00 – 10:00 Uhr	Aquafitness ★★ 08:00 – 08:55 Uhr	Freies Schwimmen 08:00 – 09:25 Uhr		Aquafitness ★★ 08:30 – 09:25 Uhr
				Aqua Jump& Ride ★★ 11:00 – 11:55 Uhr		
Aquabalance ★ 12:20 – 13:15 Uhr		Aquabalance ★ 12:00 – 12:55 Uhr		Aquafitness ★ 11:30 – 12:25 Uhr		
Aquafitness ★★ 18:30 – 19:25 Uhr	Waterfit for 2 18:00 – 18:55 Uhr	Aquapower/Trampolin ★★★★ 18:30 – 19:25 Uhr		Aquafitness ★★ 18:30 – 19:25 Uhr		Aquapower ★★★★ 13:00 – 13:55 Uhr
	Aquafitness ★★ 19:00 – 19:55 Uhr	Aquafitness ★★ 19:30 – 20:25 Uhr	Waterfit for 2 18:30 – 19:25 Uhr			Aqua Jump& Ride ★★ 14:00 – 14:55 Uhr
	Aquacycling ★★ 20:00 – 20:55 Uhr		Aquafitness ★★ 19:30 – 20:25 Uhr			SAUNA 13:30 – 15:30 Uhr
SAUNAZEIT (ca. 90 °C) 18:30 – 21:45 Uhr				SAUNA 18:30 – 20:45 Uhr		

LEGENDE:



Kinderbetreuung



Teilnahme nur mit Anmeldung möglich

INTENSITÄT:



niedrig



mittel



hoch