

Erwachsene LAND

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bodyforming (K1) 10:00 – 10:55 Uhr	Yoga (K1) 10:00 – 10:55 Uhr	Bodyforming (K1) 10:00 – 11:00 Uhr	Yoga (K1) 09:00 – 09:55 Uhr	Rückenfit (K1) 09:15 – 10:10 Uhr	Indoorcycling (TH) 09:30 – 10:25 Uhr	
Pilates (K1) 11:00 – 11:55 Uhr	Pilates (TH) 10:00 – 11:00 Uhr		Pilates (K1) 10:00 – 10:55 Uhr	Bodyforming (K1) 10:15 – 11:10 Uhr	Yoga WS (K1) 11:00 – 12:30 Uhr	Sonntags Special (K1) 11:00 – 12:00 Uhr
Pilates n.d. Geburt (K1) 12:00 – 13:00 Uhr	Pilates n.d. Geburt (K1) 11:15 – 12:15 Uhr		Pilates n.d. Geburt (K1) 11:00 – 11:55 Uhr	Yoga n. d. Geburt (K1) 11:30 – 12:25 Uhr		
				Yoga i.d. Schwangerschaft (K2) 11:45 – 12:45 Uhr		
	60+ (K1) 16:30 – 17:25 Uhr	Yoga i.d. Schwangerschaft (K2) 18:00 – 18:55 Uhr	Rückenbalance (K1) 17:30 – 18:25 Uhr			
Pilates (K1) 18:00 – 19:00 Uhr	Rückenfit (K1) 17:30 – 18:25 Uhr	Pilates n. d. Geburt (K1) 18:00 – 19:00 Uhr	Rückenfit (K1) 18:30 – 19:25 Uhr	Hot Iron (K1) 18:30 – 19:25 Uhr		
Functional Intervall (TH) 18:30 – 19:30 Uhr	Hot Iron (K1) 18:30 – 19:25 Uhr	Pilates (K1) 19:00 – 19:55 Uhr	Indoorcycling (TH) 18:30 – 19:25 Uhr			
Bodyforming (K1) 19:15 – 20:15 Uhr		Jumping Fitness 19:00 – 19:55 Uhr	Yoga WS (K1) 19:30 – 21:00 Uhr			
Indoorcycling (TH) 19:45 – 20:40 Uhr		Yoga (K1) 20:00 – 21:00 Uhr				

Öffnungszeiten:

Mo. 07:30-21:00 Uhr
 Di. 07:30-21:30 Uhr
 Mi. 07:30-21:00 Uhr
 Do. 07:30-21:30 Uhr
 Fr. 07:30-20:00 Uhr
 Sa. 08:00-18:00 Uhr
 So. 08:00-18:00 Uhr

Keine Kinderbetreuung


LEGENDE: Teilnahme nur mit Anmeldung möglich

Diese Kurse werden gestreamt

K1 = Kursraum 1 K2 = Kursraum 2 TH = Turnhalle

INTENSITÄT: niedrig mittel

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Freies Schwimmen 08:00 – 09:00 Uhr		Freies Schwimmen 08:00 – 10:00 Uhr		Freies Schwimmen 08:00 – 09:30 Uhr		
	 Aquafitness ★★★ 08:00 – 08:55 Uhr		 Aquafitness ★★★ 08:00 – 08:55 Uhr	 Aquafitness ★★★ 09:30 – 10:25 Uhr		 Aquafitness ★★★ 08:30 – 09:25 Uhr
	 Aquafitness ★ 09:00 – 09:55 Uhr	 Aquafitness ★★★ 11:00 – 11:55 Uhr	 Aquafitness ★ 09:00 – 09:55 Uhr	 Aquafitness ★★★ 10:30 – 11:25 Uhr		
 Aquabalance ★ 12:20 – 13:15 Uhr		 Aquabalance ★ 12:00 – 12:55 Uhr		 Aquabalance ★ 11:30 – 12:25 Uhr		 Aquafitness ★★★ 12:30 – 13:25 Uhr
 Aquabalance ★ 13:20 – 14:15 Uhr	 Waterfit for 2 18:00 – 18:55 Uhr					 Aquafitness ★★★ 13:30 – 14:25 Uhr
 Aquafitness ★★★ 18:30 – 19:25 Uhr	 Aquafitness ★★★ 19:00 – 19:55 Uhr	 Aquafitness/-trampolin ★★★ 18:30 – 19:25 Uhr	 Waterfit for 2 18:30 – 19:25 Uhr	 Aquafitness ★★★ 18:30 – 19:25 Uhr		
 Aquafitness ★★★ 19:30 – 20:25 Uhr	 Aquafitness ★★★ 20:00 – 20:55 Uhr	 Aquafitness ★★★ 19:30 – 20:25 Uhr	 Aquafitness ★★★ 19:30 – 20:25 Uhr			

LEGENDE:  Teilnahme nur mit Anmeldung möglich

INTENSITÄT: niedrig ★ mittel ★★