

Öffnungszeiten:

Mo. 08.00 - 21.30 Uhr

Mi. und Fr. 09.00 - 21.30 Uhr

Di., Do. 07.00 - 12.30 Uhr und 16.00 - 21.30 Uhr

Sa., So. 10.00 - 17.00 Uhr

Damensauna:

Di. 07.00 - 12.00 Uhr

Do. 17.00 - 21.00 Uhr

| | | Kursplan Stand: 02.01.2017 | | | |
|--------------------------------------|---|---|-------------------------------------|---|------------------------------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
| 8.30 - 9.15 Uhr Pilates sanft | 09.00 - 10.00 Uhr deepWORK® | 9.15 - 10.00 Uhr BBP | 9.00 - 10.00 Uhr Step | 9.15 - 10.15 Uhr Pilates | Specials nach Ankündigung |
| 9.15 - 10.00 Uhr Rücken | 10.00-10.30 Uhr Faszientraining | 10.00 - 10.45 Uhr Funktionstraining** Rücken | 10.15 - 11.00 Uhr Bauch & Rücken | | |
| 10.00 - 10.30 Uhr Faszientraining | 10.30-11.00 Uhr Progressive Muskelentspannung | | | | |
| | 11.00 - 11.45 Uhr Funktionstraining** Rücken | 10.45 - 11.30 Uhr Funktionstraining** Rücken | | | |
| | | 11.30 - 12.15 Uhr Funktionstraining** Rücken | | 15.00 - 15.45 Uhr Funktionstraining ** Rücken | |
| | | 12.15 - 13.00 Uhr Funktionstraining ** Rücken | | 15.45 - 16.30 Uhr Funktionstraining ** Rücken | |
| | | | | 16.30 - 17.15 Uhr Funktionstraining ** Rücken | |
| | 16:45 - 17:30 Uhr Reha Sport ** | | | 17.15 - 18.00 Uhr Funktionstraining ** Rücken | |
| | 17.30 - 18.00 Uhr Faszientraining | 17.00 - 18.00 Uhr Bodystyling | 18.00 - 18.30 Uhr Bauch intensiv | 18.00 - 18.45 Uhr Funktionstraining ** Rücken | |
| 18.15 - 19.00 Uhr BBP | 18.00 - 19.00 Uhr Body Complete | 18.00 - 19.00 Uhr Intensive Yoga | 18.30 - 19.15 Uhr Zumba® | 18.45 - 19.30 Uhr Funktionstraining ** Rücken | |
| 19.00 - 19.45 Uhr Intensive Yoga | 19.00 - 20.00 Uhr Zumba® | 19.00 - 19.45 Uhr deepWORK® | 19.20 - 20.05 Uhr Rücken | 19.30 - 20.15 Uhr Pilates | |
| | | | 20.15 - 21.00 Uhr Box Workout | | |
| | | | | | |

* Kurse finden in den Schulferien nicht statt

* Teilnahme auch ohne Mitgliedschaft, da Kurs einzeln buchbar ist

** Kooperation mit der Rheuma-Liga Niedersachsen / Funktionstraining nach Verordnung

*** siehe Aushang

Anderungen und Irrtümer vorbehalten