

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG+Feiertage	
Öffnungszeiten 8.00-23.00		Öffnungszeiten 8.00-23.00		Öffnungszeiten 8.00-23.00		Öffnungszeiten 8.00-23.00		Öffnungszeiten 8.00-23.00		Öffnungszeiten 10.00-20.00		Öffnungszeiten 9.00-18.00	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
	09.30-10.15 RehaVitalis Plus gesch. Kurs Reha Tr.	09.30-10.30 WSG + RückenFit G Anette		09.30-11.00 Step M/F Steffi H.	09.30-10.15 RehaVitalis Plus gesch. Kurs Reha Tr.	09.00-09.45 RehaVitalis Plus gesch. Kurs Reha Tr.	8.30-10.00 Power-Yoga Pilates Rücken +Bauch Dada	09.30-10.30 Kurs Mix A Steffi H.	09.30-10.15 RehaVitalis Plus gesch. Kurs Reha Tr.	11.00-12.00 Kids ZUMBA Yara ab14.Jan	11.00-11.45 RehaVitalis Plus geschl.Kurs Reha Tr.	09.30-10.30 TaeBo A Thomas	10.00-11.30 FF Bewegung
10.00-11.00 Kurs-Mix BBP A Steffi H.		10.30-11.00 Stretching A Anette		11.00-12.30 FF Bewegung		10.00-11.30 WSG + RückenFit Stretching Dada		 10.30-12.00 FF Bewegung			12.00-13.00 WSG RückenFit G Anette	10.30-11.30 Happy Sunday Steffi H.	
				17.00-17.45 RehaVitalis Plus gesch. Kurs Reha Tr.	18.00-19.00 Walking Outdoor Treff Parkplatz Herbert			 17.30-18.30 Power Dumbel A Steff/Vera		16.00-17.00 SCHWINN CYCLE Tina	16.00-17.00 Karate F Marco	11.30-12.30 SCHWINN CYCLE A	
17.30-18.30 Aerobic Basic A Teresa		17.30-18.30 Body Attack M Marion	18.30-19.00 Six Pack Plus A Marion	18.00-19.00 ZUMBA Yara	18.00-19.00 Coretraining A Anette	17.30-18.30 Pilates workout Dada/Marion		17.30-18.30 Power Dumbel A Steff/Vera		 Zumba Fitness® lizenziert		<b>Kursplan - Erläuterung</b> A - Alle Leistungsstufen G - Gesundheitskurse M - Mittelstufe F - Fortgeschrittene Karate KB = Kinderbetreuungszeiten	
18.30-19.00 Bauch intensiv A Teresa	19.00-20.00 BBP+ Body Styling A Jessica	18.30-19.30 SCHWINN CYCLE A Tina	19.00-19.45 RehaVitalis geschl. Kurs Reha Tr.	19.00-20.00 Quick Fit Kursmix M Tina	19.00-20.00 Rücken/ Bauch A Anette	18.30-19.30 Figurtraining A Rita	18.30-19.30 Air-Boxen M Dieter	18.30-19.30 SCHWINN CYCLE A Steff/Vera	17.00-18.00 ZUMBA Dada	Erstes Gesundheitscenter der Region, welches das TÜV Zertifikat erhalten hat.  www.tuv.com • Cardiotraining geeignet • Krafttraining geeignet • Rückentraining geeignet • Gesundheitsorientiert		SchwinnCycle Reservierung Bike erforderlich, Anzahl Räder 20 St.	
19.00-20.00 Power Dumbel A Marion	20.00-20.45 RehaVitalis Plus geschl. Kurs Reha Tr.		19.45-20.45 Karate für Anfänger Marco		20.00-21.00 Power Zirkel A Marco	20.00-21.00 SCHWINN CYCLE A Michael	19.30-20.00 Entspannung pur G Rita	20.00-21.00 SALSA Tanzstunde A Bully	18.00-19.30 Yoga Entspannung G Dada				
20.00-21.00 SCHWINN CYCLE A Jessica			20.00-22.00 FF Bewegung	20.00-21.00 SCHWINN CYCLE A Michael						<b>Kid's Club</b> Mo. - Do. : 09.30 - 12.00 Uhr Di.und Do. : 17.30 - 19.30 Uhr So.-u.Feiert. : 10.30 - 13.00 Uhr Fr.und Sa. keine Kidsbetreuung			

Sparangebote: Solarium Abo = 2,99€/Woche, GetränkeAbo 1,99€/Woche, Solarium Abo + Getränke Abo (Flat) = 3,99€/Woche

Zeiten Sauna gemischt: Montag - Freitag = 9:00 - 22.30 Uhr, Samstag= 10:00-19:30 Uhr, Sonntags und Feiertag = 10:00-17.30 Uhr

Zeiten Sanarium gemischt: Montag, Mittwoch, Freitag = 9:00 - 22:30 Uhr, Dienstag = 14:00 - 22.30 Uhr, Donnerstag = 9:00 - 17:30 Uhr, Sonntag + Feiertag = 9:00 - 17.30 Uhr

Zeiten Sanarium Frauen: Dienstag = 10:00 - 14:00 Uhr, Donnerstag = 18:00 - 22.30