













MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG					
09:00	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	09:15	TRX ☎ 30	TRX	08:00	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	09:15	TRX ☎ 30	TRX	09:00	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	10:00	BodyFit ☎ 55	R1			
10:00	BBP ☎ 55	R1	09:30	RÜCKENFIT ☎ 55	R1 €	09:30	RÜCKENFIT ☎ 55	R1 €	10:00	INDOOR CYCLING ☎ 55 gerade KW	🚴	10:00	RÜCKENFIT & GYMNASTIK ☎ 55	R1 €						
16:30	REHA ☎ 55 Kinder & Jugendliche	R2 ★	10:00	MUSCLEPUMP ☎ 55	R2 ★	10:30	PILATES ☎ 55	R1	10:30	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	10:15	TRX ☎ 30	TRX			<b>SONNTAG</b>			
17:00	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	10:30	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	17:00	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	11:30	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	11:00	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	10:30	TRX ☎ 30	R1 ☎ 30	10:30	TRX ☎ 30	R1 ☎ 30
17:30	MUSCLEPUMP ☎ 55	R2 ★	12:00	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	17:30	TRX ☎ 30	TRX	15:00	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	17:00	RÜCKENFIT ☎ 55	R1 €	10:30	INDOOR CYCLING ☎ 55	🚴	10:30	INDOOR CYCLING ☎ 55	🚴
18:00	RÜCKENFIT ☎ 55	R1 €	17:30	BODYFIT ☎ 55	R2	18:00	INDOOR CYCLING ☎ 55	🚴 ★ ☎	17:15	TRX ☎ 30	TRX	18:00	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €						
18:00	INDOOR CYCLING ☎ 55	🚴 ★ ☎	18:30	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	18:00	PILATES ☎ 55	R1	18:00	DeepWork ☎ 55	R2	18:00	INDOOR CYCLING ☎ 55	🚴 ★ ☎						
18:30	TRX ☎ 30	TRX	18:30	FATBURNER ☎ 55	R2	18:00	RÜCKENFIT ☎ 55	R2 €	18:30	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	19:00	MUSCLEPUMP ☎ 85	R2 ★						
18:30	ZUMBA ☎ 55 fitness	R2	19:30	ZUMBA ☎ 55 fitness	R2	19:00	MUSCLEPUMP ☎ 55	R2 ★	19:00	FUNCTIONAL STEP ☎ 55	R1									
19:00	PILATES ☎ 55	R1 €				19:00	REHA ☎ 55 nur mit Verordnung	R1 ★ €	Reservierung & Info 05306-3231											

### Öffnungszeiten

Mo.	09:00 - 22:00 Uhr
Di.	09:00 - 22:00 Uhr
Mi.	08:00 - 22:00 Uhr
Do.	09:00 - 22:00 Uhr
Fr.	09:00 - 22:00 Uhr
Sa. & So.	09:00 - 19:00 Uhr
(Juni, Juli, August)	
Sa. & So.	09:00 - 14:00 Uhr

-  **FIGURTRAINING**
  -  **HERZ-KREISLAUF**
  -  **RÜCKEN & REHASPORT**
  -  **KÖRPER, GEIST & SEELE**
-  **RAUM 1**  **RAUM 2**
  -  **TRX FLÄCHE**
  -  **INDOOR CYCLING**
  -  **NUR MIT ANMELDUNG**
  -  **BEGRENZTE TEILNEHMER**
  -  **FÖRDERFÄHIGER KURS**
  -  **DAUER IN MINUTEN**



**MEHR AUSDAUER**  
Mehr Puste für die täglichen Anforderungen durch ein vielfältiges Kursangebot.



**STARKER RÜCKEN**  
Weniger Rückenprobleme durch krankenkassengefördernde Kurse.



**EINFACH ENTSPANNEN**  
Nach dem Training ausgiebig duschen und dann saunieren. Unser Saunabereich lädt ein, die Seele baumeln zu lassen.



**DAUERHAFT ABNEHMEN**  
Gelingen Sie zu Ihrem Wohlfühlgewicht. Unser Ernährungsprogramm motiviert Sie Pfund für Pfund.