

... bewegt Dich!

= Kursraum 2

= Kinderbetreuung

| MONTAG   | DIENSTAG   | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG                                | SAMSTAG                                | SONNTAG                         |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------|
| 09.00 – 09.45<br>Wassergymnastik                     | 09.15 – 10.10<br>Bodystyle                           | 09.00 – 09.45<br>Wassergymnastik                     | 09.15 – 10.15<br>Bodystyle                           | 09.00 – 09.45<br>Aqua-Power            |  |                                 |
| 09.00 – 10.00<br>Einsteiger<br>Wirbelsäulengymnastik | 10.15 – 11.15<br>Wirbelsäulengymnastik               | 09.00 – 09.55<br>Einsteiger<br>Wirbelsäulengymnastik | 10.30 – 11.30<br>Wirbelsäulengymnastik               | 09.00 – 09.55<br>WSG Balance Pad       | 10.30 – 11.30<br>Wirbelsäulengymnastik | 10.30 – 11.30<br>Bodystyle      |
| 10.15 – 11.15<br>Wirbelsäulengymnastik               |  | 10.15 – 11.15<br>Wirbelsäulengymnastik               | 10.30 – 12.00<br>Yoga                                | 10.00 – 11.00<br>Pezzi Ball WSG        | 12.30 – 14.30<br>Yi Quan               | 12.00 – 13.00<br>Indoor Cycling |
|  |  | 15.45 – 16.45<br>Yi Quan Kinder                      | 15.45 – 16.45<br>Yi Quan Jugend                      | 15.30 – 16.55<br>Yi Quan Kinder        | 15.00 – 16.00<br>Cardio Fit            |                                 |
| 17.00 – 17.55<br>Wirbelsäulengymnastik               | 17.00 – 17.55<br>Indoor Cycling                      | 17.00 – 17.55<br>Einsteiger<br>Wirbelsäulengymnastik | 17.00 – 17.55<br>Einsteiger<br>Wirbelsäulengymnastik | 17.00 – 17.55<br>Wirbelsäulengymnastik |  |                                 |
| 18.00 – 18.55<br>Fatkiller                           | 18.00 – 18.55<br>Bodystyle                           | 18.00 – 18.55<br>Fitness Boxen                       | 18.00 – 18.55<br>Saison Special                      | 18.00 – 18.55<br>Pilates               |  |                                 |
| 19.00 – 20.30<br>Indoor Cycling XL                   | 18.00 – 19.00<br>Einsteiger<br>Wirbelsäulengymnastik | 18.00 – 19.00<br>Yoga                                | 19.00 – 19.55<br>Perfect Pump                        | 18.00 – 19.00<br>Tae Box               |  |                                 |
| 19.00 – 20.00<br>Yoga                                | 19.00 – 19.55<br>Pilates                             | 19.00 – 19.55<br>Bodystyle                           |  | 19.00 – 20.00<br>Yoga                  |  |                                 |
|  | 20.00 – 21.00<br>Wirbelsäulengymnastik               | 20.00 – 21.00<br>Wirbelsäulengymnastik               | 20.00 – 21.00<br>Indoor Cycling                      | 19.15 – 20.15<br>Indoor Cycling        |  |                                 |
| 21.00 – 22.30<br>Yi Quan                             |  | 21.00 – 22.30<br>Yi Quan                             |  |  |  |                                 |

### **AQUA-POWER**

Wassergymnastik für Fortgeschrittene.

### **BODYSTYLE**

Der „weg mit den kleinen Fettpölsterchen“ Kurs.

### **CARDIO FIT**

Intensives Herz-Kreislauf Training.

### **EINSTEIGER WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Wohltuende Gymnastik für die gesamte Rumpfmuskulatur!

### **FATKILLER**

Hier geht es Kalorien an den Kragen! Intervalltraining und Muskeldefinition.

### **FITNESS BOXEN**

Intensives Konditionstraining mit Boxelementen.

### **INDOOR CYCLING + INDOOR CYCLING XL** *(Anmeldung an der Rezeption)*

Power und Ausdauer in der Gruppe erleben. Hier bringen wir Dich auf dem Bike richtig auf Touren!

### **PERFECT PUMP**

Schweisstreibendes Langhantelworkout.

### **PEZZI BALL WSG**

Ein Dauerbrenner mit Qualität. Mobilisation, Bewegung und Kräftigung von Rücken, Bauch und Gesäß garantiert.

### **PILATES**

Eine schöne Kombination aus Muskeltraining und Tiefenentspannung für den Einklang von Körper und Seele.

### **SAISON SPECIAL**

Passend zur Jahreszeit - Dein persönliches Fitnessprogramm.

### **TAE BOX**

Kombination aus Aerobic und Elementen des Kampf- & Boxsports.

### **WASSERGYMNASTIK**

Das gelenkschonende Muskeltraining in unserem Warmwasserpool.

### **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Ein Dauerbrenner mit Qualität. Mobilisation, Bewegung und Kräftigung von Rücken, Bauch und Gesäß garantiert.

### **WSG BALANCE PAD**

„Immer in Balance“ - mit dem Balance Pad.

### **YI QUAN**

Lerne die sanfte Kunst der Selbstverteidigung. Yi Quan Kinder von 6-10 Jahre. Yi Quan Jugend von 11-15 Jahre.

### **YOGA**

Entspannung erfahren, körperliches Wohlbefinden erlangen und geistige sowie seelische Ausgeglichenheit anstreben .... ommmmmm.



### **Kinderbetreuung:**

Montag und Mittwoch von 17.00–20.00 Uhr

Freitag von 17.00–20.00 Uhr

Sonntag 10.00–13.00 Uhr

### **Unsere Öffnungszeiten**

Montag - Freitag 08.00 - 23.00 Uhr

Samstag und Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr

An Feiertagen 10.00 - 18.00 Uhr