Ab Oktober 2012

Kursplan

Der Miniclub ist
Mo - Fr von 9:00 bis 12:00 Uhr
für eure Kleinen geöffnet.

Montag

Raum 1	T-Fläche	Raum 2
9.00 - 9.45 Reha-Gym	10.45 - 10.55 Power Bauch	18.30 - 19.15 Indoor Cycling
10.00 - 11.00 Pilates		
18.30 - 19.15 Reha-Gym		
19.30 - 20.00 Bauch		
20.00 - 21.00 Wirbelsäulen Gym		

Dienstag

Raum 1	T-Fläche	Raum 2
10.00 - 10.45 Zirkeltraining (Neu)	10.45 - 10.55 Power Bauch	11.00 - 11.30 Zirkeltraining
Damensauna-Tag von 10.00 - 22.00 Uhr		
19.00 - 20.00 Step-Aerobic Step-Bodyforming (Für Jedermann)		20.00 - 21.00 Indoor Cycling
20.00 - 20.45 Reha-Gym		

Mittwoch

Raum 1	T-Fläche	Raum 2
8.45 - 9.30 Indoor Cycling		
09.45 - 10.30 Wirbelsäulen Gym	10.00 - 10.25 Aktive-Zirkel-Gym (Neu)	
10.30 - 11.15 Reha-Gym		
15.00 - 15.45 Reha-Gym		
16.00 - 16.45 Lungensport		
18.00 - 18.55 Pilates	18.45 - 18.55 Power Bauch	
19.00 - 19.45 Body-forming		

Donnerstag

Raum 1	T-Fläche	Raum 2
9.00 - 9.45 Reha-Gym	10.45 - 10.55 Power Bauch	18.00 - 18.30 Zirkeltraining
10.00 - 10.45 Lungensport		19.00 - 19.45 Indoor Cycling
18.00 - 18.45 Reha Gym		
19.00 - 19.45 ZUMBA		
20.00 - 21.00 Pump		

Freitag

Raum 1	T-Fläche	Raum 2
8.30 - 9.15 Reha-Gym	10.45 - 10.55 Power Bauch	
9.30 - 10.30 Step Aerobic		
10.30 - 11.00 BOP		
17.00 - 17.25 Aktiv-Zirkel-Gym (Neu)		

Samstag

Raum 1	Raum 2
14.30 - 15.30 Surprise Kurs nach Vorankündigung	

Sonntag

Raum 1	Raum 2

Kurs - INFORMATIONEN für

Mitglieder
Rehasportgymnastik mit Verordnung begrenzte Teilnehmerzahl

Rehasport geeignet

***NICHT*-Mitglieder**

Rehasportgymnastik mit Verordnung FESTE Gruppe

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08.30 - 22.00 Uhr
Sa 10.00 - 17.00 Uhr
So 10.00 - 15.00 Uhr

Sauna:
Mo - So ab 10.00 Uhr durchgehend, entsprechend der Öffnungszeiten
Di Damensauna

Tel. 02852 - 965074
Fax 02852 - 965076