

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: 01.09.2018			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
8.30 - 9.15 Uhr Pilates sanft	09.00 - 10.00 Uhr Workout & Stretch	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 - 10.45 Uhr Funktionstraining** Rücken	10.15 - 11.00 Uhr Bauch & Rücken		
			11.15 - 12.00 Uhr Reha Sport **		
	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 - 20.00 Uhr Inside Flow Yoga	19.00 - 20.00 Uhr Zumba®	19.00-19.30 Uhr Bauch und Rücken	19:00 - 20:00 Uhr Bootcamp ****	19.30 - 20.15 Uhr Pilates	
			19:20 - 20:05 Uhr Rücken		

* 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

**** Mehrgenerationenpark Hollern- TW

Anderungen und Irrtümer vorbehalten