

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
10.00 Robert Steinbacher 11.00 <b>bodyART®</b> 	10.00 Schwebe 11.00 <b>FitnessZirkel</b> 	10.00 Schwebe 11.00 <b>IndoorCycling</b> 	10.00 Schwebe 11.00 <b>RückenFitness</b> 	10.00 Schwebe 11.00 <b>FitnessZirkel</b> 	10.15 Shotokan 11.30 <b>Karate</b> <i>Erwachsene</i>	11.00 Robert Steinbacher 12.00 <b>bodyART®</b> 							
16.00 Shotokan 16.45 <b>KarateKids</b> <i>Altersklasse 1–2</i>	15.30 Shotokan 16.15 <b>KarateMinis</b> <i>Anfänger ab 5 Jahren</i>	15.45 Shotokan 16.30 <b>KarateKids</b> <i>Altersklasse 1–2</i>	16.00 Shotokan 16.45 <b>KarateKids</b> <i>Altersklasse 1–2</i>	16.00 Shotokan 16.45 <b>KarateKids</b> <i>Altersklasse 1–2</i>	11.30 LesMills 12.30 <b>BODYPUMP®</b> 	12.00 LesMills 13.00 <b>BODYPUMP®</b> 							
16.45 Shotokan 17.30 <b>KarateKids</b> <i>Altersklasse 2–3</i>	16.15 Shotokan 17.00 <b>KarateKids</b> <i>Altersklasse 2–3</i>	16.30 Shotokan 17.00 <b>KarateKids</b> <i>Altersklasse 1</i>	16.45 Shotokan 17.45 <b>KarateJugend</b>	17.00 Robert Heinrich 18.30 <b>JiuJitsu</b>	12.45 Schwebe 13.45 <b>IndoorCycling</b> 	12.00 LesMills 13.00 <b>BODYPUMP®</b> 							
17.30 Shotokan 18.30 <b>KarateJugend</b>	17.00 Shotokan 17.45 <b>KarateKids</b> <i>Altersklasse 2</i>	17.00 Shotokan 17.45 <b>KarateKids</b> <i>Altersklasse 2–3</i>	18.00 LesMills 19.00 <b>BODYPUMP®</b> 	18.30 LesMills 19.00 <b>CXWORX®</b> 									
18.00 Schwebe 18.45 <b>FaszienYoga</b> 	18.00 LesMills 18.30 <b>CXWORX®</b> 	18.15 Robert Steinbacher 19.15 <b>bodyART® deepWORK</b> 	19.00 LesMills 19.30 <b>CXWORX®</b> 										
18.45 Schwebe 19.45 <b>BodyWorkout</b> 	18.45 Shotokan 19.45 <b>Karate</b>	19.30 Schwebe 20.30 <b>BeckenBoden</b> 	19.30 Robert Steinbacher 20.00 <b>bodyART® stretch</b> 										
19.00 Schwebe 20.00 <b>IndoorCycling</b> 	18.45 Schwebe 20.00 <b>IndoorCycling</b> 	19.15 Robert Heinrich 20.45 <b>JiuJitsu</b>	19.45 Schwebe 21.00 <b>IndoorCycling</b> 										
20.00 Shotokan 21.30 <b>Karate</b>	20.00 LesMills 21.00 <b>BODYPUMP®</b> 												

## Unsere Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do 9.00 Uhr bis 22.30 Uhr  
 Di, Fr 7.00 Uhr bis 22.30 Uhr  
 Sa, So 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

- Cardio, Herz, Kreislauf
- Muskelaufbau, Kraftausdauer
- Geist, Beweglichkeit
- Förderung durch die Krankenkasse

**EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH**



LesMills **BODYPUMP® 108** und LesMills **CXWORX® 33**