

## KURSE AM VORMITTAG

#START YOUR DAY RIGHT

TAG	UHRZEIT	KURS	KURSLEITER*IN
MONTAG	08:30 – 09:30	Rückenfit	Sophia
	09:30 – 10:30	Rückenfit	Sophia
	10:30 – 11:00	Balance Training	Sophia
MITTWOCH	08:30 – 09:30	Rückenfit	Sophia
	09:30 – 10:30	Rückenfit	Sophia
	10:30 – 11:30	Tiefenentspannung	Sophia
DONNERSTAG	09:00 – 09:45	Aquafitness	Manuel / Mannu
FREITAG	09:30 – 10:30	Rückenfit	Sophia
	10:30 – 11:30	Tiefenentspannung	Sophia

## KURSE AM ABEND

#GOOD NIGHT WORKOUT

TAG	UHRZEIT	KURS	KURSLEITER*IN
MONTAG	18:00 – 18:40	Rückenfit	Manuel
	18:40 – 19:00	Power Bauch	Manuel
	19:00 – 20:00	Zirkeltraining	Manuel
DIENSTAG	18:00 – 18:30	Rückenfit	Manuel
	18:30 – 19:00	Dehnen	Manuel / Mannu
MITTWOCH	17:00 – 17:40	Rückenfit	Sophia
	17:40 – 18:10	Dehnen	Sophia
	18:10 – 18:30	MFT/Gleichgewichtstraining	Sophia
	18:30 – 19:00	Power Bauch	Sophia
	19:00 – 20:00	Rückenfit	Sophia
	20:00 – 21:00	Tiefenentspannung	Sophia
FREITAG	17:30 – 18:00	Faszientraining	Sophia
	18:00 – 19:00	Rückenfit	Sophia

## ÖFFNUNGSZEITEN

**MONTAG - FREITAG**  
**05:00 - 24:00**  
ohne Betreuung

**MONTAG - FREITAG**  
**07:30 - 22:00**  
mit Betreuung

**SAMSTAG - SONNTAG**  
**05:00 - 20:00**  
ohne Betreuung

**SAMSTAG - SONNTAG**  
**08:00 - 13:00**  
mit Betreuung