

Vormittag

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 - 10:30 Uhr BODY TOTAL & FLEXX Denise ●	06:15 - 06:45 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●	09:30 - 10:30 Uhr FLEXX-WSG Michaela ●	08:30 - 09:15 Uhr REHASPORT Ute	09:00 - 10:00 Uhr WSG Silke ●	09:30 - 10:15 Uhr REHASPORT Denise NEU	09:15 - 09:45 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●
09:30 - 10:10 Uhr ZIRKEL-FIT Michael ●	08:30 - 09:15 Uhr REHASPORT Silke	10:00 - 10:30 Uhr FUNCTIONAL Michael ●	09:30 - 10:30 Uhr YOGA Michaela ●	10:15 - 11:00 Uhr REHASPORT Ute	10:30 - 11:30 Uhr FLEXX-WSG Denise ●	09:45 - 10:15 Uhr BAUCHKILLER Michael ●●
	09:30 - 10:30 Uhr PILATES Silke ●	10:45 - 11:30 Uhr REHASPORT Michaela	09:30 - 10:15 Uhr ZIRKEL-FIT Reiner ●	11:15 - 12:00 Uhr REHASPORT Ute		10:30 - 11:00 Uhr FUNCTIONAL Michael ●●
		11:30 - 12:15 Uhr REHASPORT Michaela NEU				10:00 - 11:00 Uhr ZUMBA® Sebastian ●

- Alle / Beginner
- Mittelstufe
- Fortgeschrittene

- Kursraum 1
- Kursraum 2
- Functional Area / Trainingsfläche
- Rehasport

Bitte reserviere Dir für alle Kurse außer Rehasport zuvor (max. 10 Tage im Voraus) über die GET FIT App oder telefonisch (06163 4252) einen Platz.

Unter "Studio" - "News" siehst Du die aktuellen Kursvertretungen in der App.



QR-Code scannen auf mit den eGym Zugangsdaten einloggen.

- 10:30 - 11:30 Uhr
CYCLING
Mischa / Nicole ●●
- 11:00 - 12:00 Uhr
BODY SHAPING ●
Wechselnde Kursleiterin



Nachmittag / Abend

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

16:15 - 17:00 Uhr
REHASPORT
Ute

17:15 - 18:00 Uhr
REHASPORT
Denise

17:00 - 18:00 Uhr
PILATES
Silke ●

16:30 - 17:15 Uhr
REHASPORT
Denise

17:00 - 18:00 Uhr
YOGA
Nicole ● **NEU**

14:00 - 15:00 Uhr
YOGA
Nicole ●

17:15 - 18:00 Uhr
REHASPORT
Ute

18:00 - 19:00 Uhr
ZUMBA®
Sebastian ●

17:30 - 18:00 Uhr
FUNCTIONAL
Michael ●●

17:30 - 18:00 Uhr
TRX®
André ●● **NEU**

17:30 - 18:00 Uhr
TABATA
Michael ●

18:00 - 18:45 Uhr
CYCLING
Mischa ●

18:15 - 19:00 Uhr
BAUCH-BEINE-PO
Denise ●●

18:00 - 19:00 Uhr
MUSCLE WORKOUT
Alicia ●

18:00 - 19:00 Uhr
WSG
Denise ●

18:00 - 18:30 Uhr
TABATA
Michael ● **NEU**

18:00 - 19:00 Uhr
MUSCLE WORKOUT
Michael ●

19:00 - 20:00 Uhr
FETTKILLER STEP
Anna-Lou ●

18:30 - 19:30 Uhr
CYCLING
Nicole / Mischa ●

19:00 - 19:30 Uhr
HIIT
Anna-Lou ●●

18:00 - 19:00 Uhr
WSG
Michaela ●

19:00 - 20:00 Uhr
CYCLING
Mischa ●●

20:00 - 20:30 Uhr
BAUCHKILLER
Michael ●●

19:00 - 20:00 Uhr
BAUCH BEINE PO
Anja ● **NEU**

19:30 - 20:00 Uhr
BOOTY WORKOUT
Anna-Lou ●

18:00 - 19:00 Uhr
CYCLING
Mischa ●

19:00 - 19:45 Uhr
WSG
Michaela ●

20:00 - 21:15 Uhr
**SELBST-
VERTEIDIGUNG**
Boris ●

20:00 - 20:45 Uhr
REHASPORT
Denise

19:00 - 20:00 Uhr
FIT BOXEN
Katja ●●

19:45 - 20:45 Uhr
**FULL BODY
WORKOUT**
Katja ●●

Kursraum 1

Kursraum 2

Functional Area / Trainingsfläche

Rehasport

● Alle / Beginner

● Mittelstufe

● Fortgeschrittene



Öffnungszeiten Studio

Mo, Mi, Fr	08:00 - 22:00 Uhr
Di & Do	06:00 - 22:00 Uhr
Sa	09:00 - 18:00 Uhr
So & Feiertag	09:00 - 16:00 Uhr

In der Wintersaison ab 01.10. sonntags bis 18:00 Uhr

Öffnungszeiten Sauna

Mo, Mi, Fr	17:00 - 21:45 Uhr
Di & Do	09:30 - 21:45 Uhr
Sa	14:00 - 17:45 Uhr
So & Feiertag	09:00 - 15:45 Uhr

In der Wintersaison ab 01.10. sonntags bis 17:45 Uhr