

## Vormittag

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

- 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.



Scan mich!

QR-Code scannen auf mit den eGym Zugangsdaten einloggen.



## 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 ●

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 ●●

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 - 19:00 Uhr  
**WSG**  
Michaela ●

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

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

18:30 - 19:30 Uhr  
**CYCLING**  
Jörg ●

19:00 - 19:30 Uhr  
**HIIT**  
Anna-Lou ●●

18:00 - 19:00 Uhr  
**CYCLING**  
Mischa ●

19:00 - 20:00 Uhr  
**CYCLING**  
Mischa ●●

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

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

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

19:00 - 20:00 Uhr  
**FIT BOXEN**  
Katja ●●

19:00 - 19:45 Uhr  
**WSG**  
Michaela ●

20:00 - 20:45 Uhr  
**REHASPORT**  
Denise

20:00 - 20:30 Uhr  
**BAUCHKILLER + STRETCHING**  
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*