












MONTAG	
9:30-10:30	
	BOP
Jasmin	
17:30-18:30	
	STEP
Andrea	
18:30-19:30	
	BODY STYLING
Melli	
19:30-20:30	
	CYCLING
	Hubertus

DIENSTAG	
9:30-10:30	
	WS-GYMNASTIK
Antje	
17:30-18:30	
	BODY STYLING
Jasmin	
18:30-19:30	
	YOGA
Rita	

MITTWOCH	
9:30-10:30	
	Pilates
Jantje	
17:55-18:55	
	STEP
Andrea	
18:55-20:05	
	LANGHANTEL WORKOUT
Jasmin	
20:05-21:05	
	PILATES
Antje	

DONNERSTAG	
9:30-10:30	
	WS-GYMNASTIK
Christian	
16:30-17:30	
	WS-GYMNASTIK
Sabine	
18:00-18:30 (30 Min)	
	Bauch-Rücken EXPRESS
Nina	
18:30-19:30	
	BOP / LANG-HANTEL WORKOUT
Nina	
19:30-20:30 Uhr	
	CYCLING
	Nina

FREITAG	
9:30-10:30	
	BOP
Regina / Sabine	
17:30-18:25 Uhr	
	INTERVALL
Astrid	
18:30-19:30 Uhr	
	CYCLING
	Astrid

 **Figurtraining**

 **Herz-Kreislauf**




 **Rückentraining**

 **Körper & Entspannung**

 **Indoor Cycling**

 **Anmeldung erforderlich**

SAMSTAG	

SONNTAG	
10:30-11:30	
	
MIXED FITNESS nach Aushang	
11:30-12:30	
	CYCLING
	1x im Monat

Bring a friend!

Gutschein über eine kostenlose Schnupperstunde für einen Freund, Partner oder Bekannten Deiner Wahl. Bei Abschluss einer Mitgliedschaft* erhältst Du pro geworbenem Mitglied einen Monat gratis!

Name (Mitglied): * über 12 zahlbare Monate

Vorname (Mitglied):

Name (Gast):

Vorname (Gast):

Adresse (Gast):

Tel. (Gast): E-Mail (Gast):

Hinweis für den Gast: Bitte bringen Sie diesen Coupon ausgefüllt mit zu Ihrem Besuch und geben Sie ihn an der Rezeption ab. Pro Gast können maximal 2 Gutscheine eingelöst werden.