

























In Form GRUPPENPROGRAMM - einfach, wirksam, sicher

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30-10.15  Gesunder Rücken		9.30-10.15  Gesunder Rücken			11.30-12.00  Bauch Coach	An allen ungeraden Sonntagen! ↓ 10.30-12.00  Selbstverteidigung
10.15-10.30  Bauch Coach		10.15-10.30  Dehnen & Entspannen			12.00-13.00  Body Pump	
17.00-17.45  Beckenboden Training			16.30-18.00  Kinder Selbstverteidigung (Boxen)	17.00-18.00  Indoor Cycling		12.15-13.00  Gesunder Rücken
18.00-19.00  Sumba	18.00-18.30  Bauch Coach	18.00-19.00  Yoga	18.00-19.00  Formen & Straffen			
	18.30-19.30  Box Aerobic					
19.00-19.45  Formen & Straffen		19.00-20.00  Step				
	19.30-21.00  Boxen					

Sauna und Sanarium

Montag	17.00-21.30
Dienstag	10.00-13.00 & 17.00-21.30
Mittwoch	17.00-21.30
Donnerstag	Damensauna 10.00-14.00 & 17.00-21.30
Freitag	17.00-21.30
Samstag	13.00-17.30
Sonntag	10.00-15.30
Feiertag	10.00-13.30

	Muskeln stärken		Abnehmen managen		Rücken stärken
Ausdauer optimieren		Vitalität steigern		Figur formen	