












MONTAG	
9:30-10:30	
	BOP
Jasmin	
17:30-18:30	
	STEP
Andrea	
18:30-19:30	
	BOP
Rudi	
19:30-20:30	
	CYCLING
	Rudi

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

MITTWOCH	
17:55-18:55	
	STEP
Andrea	
18:55-20:05	
	BODY WORKOUT
Jasmin	
20:05-21:05	
	PILATES
Antje	

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

FREITAG	
9:30-10:30	
	BOP
Regina	
16:00-17:00 NEU!	
	KRAV MAGA Kinder stark machen! Für Kids von 7 bis 12 Jahren (externes Angebot)
18:30-19:30 Uhr	
	CYCLING
	Frank

 **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
 ab 05.09.2021 (14-tägich)

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!

* über 12 zahlbare Monate

Name (Mitglied): _____

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.