

MEDICAL SPORTS KURSPLAN GÜLTIG AB 06.05.2024



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Öffnungszeiten MTT werktags täglich von **07.00 - 08.30 Uhr** und **17.00 - 21.00 Uhr**
zusätzlich **Montags** von **12:00 - 14:00 Uhr**

09.00-20.00
MTT

Öffnungszeiten **Bad & Sauna** werktags täglich von **18.30 - 22.00 Uhr**
Dienstags "Medical Sports Tag" von **18.30 - 22.00 Uhr**

14:00 - 21:15 Uhr
Bad & Sauna

17.00-17.45
RückenFit
TH

17.00-17.45
Aquafitness
Bad
Zumba
TH

17.00-17.45
Aquafitness
Bad
KOO & Balance
TH

17.00-17.45
Pilates
TH

17.00-17.45
Tabata
TH

09.00-09.45
Aquafitness
Bad

18.00-18.45
Faszientraining
TH

18.00-18.45
Jumping Fitness
TH

18.00-18.45
Yolates
TH

18.00-18.45
Stretch & Relax
G3

18.00-18.45
RückenFit
TH

10.00-10.30
Leg Burn
TH
10.30-11.00
Starke Arme
TH

19.00-19.45
Indoor Cycling Level 1
TH

19.00-19.45
DAYO (Dance Yoga)
TH

19.00-19.45
Bauch -Beine- Po
G4

18.00-18.45
Jumping Fitness
TH

19.00-19.45
Runner's Camp (2)
Outdoor

11.00-11.45
Stretch & Relax
G4

19.00-19.45
Runner's Camp (1)
Outdoor

19.00-19.45
Indoor Cycling Level 2
TH

ÖFFNUNGSZEITEN
MONTAG BIS FREITAG 17.00 - 21.00 UHR
SAMSTAG 08.30 - 20.00 UHR
SONNTAG 09.00 - 20.00 UHR

geringe Intensität mittlere Intensität Intensiv