

# MEDICAL SPORTS

## KURSPLAN GÜLTIG AB 18.11.2024



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  
Aquafitness  
Bad

17.00-17.45  
LIIT  
TH

Yoga  
G3

17.00-17.45  
Aquafitness  
Bad

KOO & Balance  
TH

17.00-17.45  
Pilates  
TH

17.00-17.45  
DAYO  
TH

09.00-09.45  
Aquafitness  
Bad

18.00-18.45  
Core - Quality  
TH

18.00-18.45  
Indoor Cycling Level 2  
TH

18.00-18.45  
Yolates  
G4

Indoor Cycling  
Level 1  
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  
Faszientraining  
TH

19.00-19.45  
RückenFit  
TH

19.00-19.45  
Jumping Fitness  
TH

19.00-19.45  
Indoor Cycling Level 2  
TH

11.15-12.00  
Stretch & Relax  
TH

### ÖFFNUNGSZEITEN

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

geringe Intensität mittlere Intensität Intensiv