

MEDICAL SPORTS

Kursplan ab 03. Februar 2025

Montag
17.00-17.45

Aquafitness

 Bad 
18.00-18.45

Core Quality

 TH 
19.00-19.45

Faszientraining

 TH 
Dienstag
17.00-17.45

LIIT

 TH 
18.00-18.45

Indoor Cycling Level 2

 TH 
19.00-19.45

RückenFit

 TH 
Mittwoch
17.00-17.45

Aquafitness

 Bad 
18.00-18.45


Yolates Indoor Cycling

 G4 Level 1 
Donnerstag
17.00-17.45

Pilates

 TH 
18.30-20.00

Yin Yoga

 G3 
19.00-19.45

Jumping Fitness

 TH 
Freitag
17.00-17.45

RückenFit

 TH 
18.00-18.45

Stretch & Relax

 TH 
19.00-19.45

Indoor Cycling Level 2

 TH 
Samstag
09.00-09.45

Aquafitness

 Bad 
10.00-10.30


Leg Burn

 TH 
10.30-11.00

Starke

 Arme 
11.15-12.00

Stretch & Relax

 TH 
Wochenende
 **MTT: 09.00-20.00**
 **Bad & Sauna:
14:00 - 21:15 Uhr**


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



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

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