

Montag	
Öffnungszeit FITNESS CLUB	09:00 – 22:00 Uhr
Ägyptisches Bad* Öffnungszeit Thermen	11:00-21.45 *Uhr 17:00-21.45 Uhr
Kinderbetreuung	17:00 – 19:30 Uhr
Kurse	 9:15 Uhr Good-Morning Cycling „Easy“ 10.30 Uhr Rücken&Stretch (Reha) 17:30 Uhr Callanetics 18:15 Uhr Fat - Burner 19:00 Uhr Hot-Iron I+II im Wechsel 19:15 Uhr Aqua Fitness 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Reha)

Dienstag	
Öffnungszeit FITNESS CLUB	09:00 – 13:00 Uhr 16:00 – 22:00 Uhr
Öffnungszeit Thermen *nur Thermen	10:30– 12:45 Uhr* 17:00 – 21:45 Uhr
Kinderbetreuung	09:00 – 11:30 Uhr
Kurse	9:05 Uhr Rücken-FIT 9:35 Uhr Callanetics 10:20 Uhr Aqua Fitness 18:00 Uhr Bauch&stretch 18:30 Uhr Indoor Cycling 19:15 Uhr Indoor Cycling 20:00 Uhr Just Dance

Mittwoch	
Öffnungszeit FITNESS CLUB	09:00 – 22:00 Uhr
Öffnungszeit Thermen *nur Finnische- oder Kräutersauna	17:00 – 21:45 Uhr 11:00 – 21:45 Uhr*
Kinderbetreuung	17:00 – 20:00 Uhr
Kurse	9:05 Uhr Pilates 10:00 Uhr Aqua Fitness 17:30 Uhr Callanetics 18:15 Uhr Step-Aerobic 18:30 Uhr Aqua Fitness 19:00 Uhr Yoga 19:00 Uhr Rücken&Bauch

Donnerstag	
Öffnungszeit FITNESS CLUB	09:00 – 13:00 Uhr 16:00 – 22:00 Uhr
Öffnungszeit Thermen Achtung: Damentag * Für Herren:	10:30 – 12:45 Uhr 17:00 – 21:45 Uhr*
Ägyptisches Bad	
Kinderbetreuung	09:00 – 11:30 Uhr
Kurse	9:30 Uhr Body - Forming 10:15 Uhr Aqua Fitness 17:00 Uhr Nordic-Walking 17:45 Uhr Rücken -FIT 18.15 Uhr Hot-Iron 18:15 Uhr Aqua Fitness 19:30 Uhr Indoor-Cycling 20:35 Uhr Bauchkiller

Freitag	
Öffnungszeit FITNESS CLUB	09:00 – 22:00 Uhr
Ägyptisches Bad* Öffnungszeit Thermen	11.00-21.45* 15.00-21.45
Kinderbetreuung	17:00 – 20:00 Uhr
Kurse	10:00 Uhr Chi-Ball 17:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik 18:15 Uhr Yoga

Samstag	
Öffnungszeit FITNESS CLUB	13.00 – 18.00 Uhr
Öffnungszeit Thermen Nacktbaden	14:00 – 17:45 Uhr
Kinderbetreuung	—
Kurse	14:00 Uhr Teen Dance 15.30 Uhr Pilates

Erster Freitag im Monat: Wellness-Abend mit verlängerter Öffnungszeit ab November

Sonntag / Feiertag	
Öffnungszeit FITNESS CLUB	10:00 - 18:00 Uhr
Öffnungszeit Thermen	11:00 – 17:45 Uhr
Kinderbetreuung	—
Kurse	11:00 Uhr Aqua Fitness ACHTUNG: Feiertags keine Gymnastik-Kurse

Kurzbeschreibung

Outdoor	Nordic - Walking.
Hot-Iron I Hot-Iron II	Für Anfänger Kraftausdauertraining mit Langhantel für den ganzen Körper mit Musik . Voranmeldung erforderlich..
Teen-Dance	Tanztraining mit Kombination aus den Bereichen Jazz, Funk und Hip - Hop.
Bauch Killer& Stretch	Intensives Bauchtraining mit Stretching
Step-Aerobic	Eine Mischung aus einfachen Step-Schrittkombination und gezielten Kräftigungsübungen
Aqua Fitness	Das totale Körpertraining in einer energiegeladenen Stunde, die durch das Wasser sehr gelenkschonend ist.
Callanetics	Mischung aus Gymnastik, Ballet und Yoga Muskelkräftigung & Gewebestraffung.
Pilates	Ideal, um den Körper ins Lot zu bringen. Ein Trainingsprogramm, bei dem die Übungen auf dem Boden durchgeführt werden.
Wirbelsäulengymnastik	Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule kombiniert mit Rückenschulung und Dehnung des gesamten Körpers.
Body - Forming	Ganzkörpertraining bei Herzkräftigung & Gewebestraffung.
Winter Mix	HerzKreislauftraining , leichte Schrittkombinationen mit und ohne dem Step.
Rücken-Fit	Gezieltes Rückentraining
Yoga	Meditation - Entspannung - Heilung. Antworten auf aktuelle Probleme wie Stress, Allergien, etc.
Indoor Cycling	Ein tolles Erlebnis bei Herz-Kreislauf –Ausdauertraining bei super Musik auf dem Bike. Voranmeldung erforderlich !
Indoor Cycling „Easy“	Für Neueinsteiger
Chi - Ball	Frei fließende Bewegungen mit einem aromatisch duftenden Ball, wird die Lebensenergie (Chi) im Körper zum fließen gebracht.

Grün markierte Kurse

Gegen Gebühr

Jetzt auch im Internet unter
www.fitness-palast.com

