


Kursräume:		R- Rhein	M- Mosel	N- Nahe		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				9.00-10.00 REHA Rückenfit R		
9.00-9.30 Bauchspezial R	9.30-10.15 Pilates R	9.00-10.00 REHA Rückenfit R		9.30-10.30 Indoorcycling M	10.00-11.30 Yoga R	10.30-11.30 REHA Rückenfit R
9.30-10.30 Bodyforming R	10.15-10.45 FIVE - Mobility			10.00 - 10.30 Hockergymnastik R	11.30-12.30 Jumping M	11.30-12.30 Bodyforming R
					11.30-12.30 REHA Rückenfit R	
		17.30-18.00 Bauchspezial R	17.00-17.30 Rückenfit R			
17.30-18.00 Bauchspezial R		18.00-19.00 Bodyforming meets Tabata R	17.30-18.00 Bauchspezial R	17.00-17.30 Bauchspezial R		
18.00-19.00 Bodyforming R	18.00-19.00 Jumping M	18.00-19.00 Indoorcycling M	18.00-19.00 Pilates meets Bodyart R	17.30-18.30 Bodyforming R		
18.00-19.00 Indoorcycling M	18.30-19.00 Bauchspezial R	19.00-20.00 Fitboxen N	18.00-19.00 FIVE - Mobility M			
19.00-20.00 Functional Training M	19.00-20.00 REHA Rückenfit R	19.30-20.30 Jumping M	19.00-20.00 Functional- Training M			
19.00-20.00 REHA Rückenfit R			19.00-20.00 REHA Rückenfit R			
19.00-20.00 Fitboxen N						
		Voranmeldung erforderlich!	Telefon 0261 800 291	Während den Kursen finden regelmäßige Lüftungspausen statt!		

Öffnungszeiten:

Montag 06.00 - 22.30 Uhr
 Dienstag 09.00 - 22.30 Uhr
 Mittwoch 06.00 - 22.30 Uhr
 Donnerstag 09.00 - 22.30 Uhr
 Freitag 06.00 - 22.30 Uhr
 Samstag 09.00 - 18.00 Uhr / 20 Uhr (Nov. - einschl. April)
 Sonntag 09.00 - 18.00 Uhr / 20 Uhr (Nov. - einschl. April)

Kinderbetreuung:

Montag+Mittwoch 9.00-11.00
 Montag-Donnerstag 17.00-20.00
 Sonntag 11.00-13.00

Sauna:

Montag - Freitag 9.30-21.45
 Samstag + Sonntag 9.30-17.15 / 19.15 (Nov. - einschl. April)

Damensauna: Di. bis 14.00
 Do. ab 16.00

Kursräume

R = Rhein
 M = Mosel
 N = Nahe

Gültig ab 01.05.2022