

<b>Montag</b> Öffnungszeiten 09.00-22.30	<b>Dienstag</b> Öffnungszeiten 09.00-22.30	<b>Mittwoch</b> Öffnungszeiten 09.00-22.30	<b>Donnerstag</b> Öffnungszeiten 09.00-22.30	<b>Freitag</b> Öffnungszeiten 09.00-22.30	<b>Samstag</b> Öffnungszeiten 13.00-19.00	<b>Sonntag</b> Öffnungszeiten 10.00-18.00
09:15-10:15 1 <b>Rückengym</b>	09:30 - 10:30 1 <b>BOP</b>	09:30 - 10:15 2 <b>Fatburner</b>	09:15 - 10:15 1 <b>Rückengym</b>	09:30 - 10:30 1 <b>Indoor-Cycling</b>	13:00 - 14:00 1 <b>Hantelworkout</b>	10:30 - 11:30 1 <b>Rückengym</b>
10:20-10:50 1 <b>Stretch&amp;Relax</b>	10:30 - 11:30 1 <b>Pilates</b>	10:15 - 11:00 1 <b>BOP</b>	10:20 - 11:20 1 <b>Yoga</b>	10:45 - 11:45 1 <b>Rücken-Plus</b>	14:00 - 15:00 1 <b>Balance</b>	11:30 - 12:15 2 <b>Step 1</b>
10:20 - 11:20 1 <b>Indoor-Cycling</b>	10:30 -11:15 1 <b>BOP im Zirkel</b>	11:00 -12:00 1 <b>Feldenkrais</b>	10:15 -11:05 1 <b>Inform&amp;Tone</b>	11:45 - 12:30 1 <b>Flexi-Bar Workout</b>	15:00 - 16:00 1 <b>Indoor-Cycling</b>	12:15 - 13:00 1 <b>BOP</b>
	11:15 - 11:30 1 <b>Bauch weg</b>					
	17:00 - 17:30 1 <b>Step Basic</b>	17:00 - 18:00 1 <b>Hantelworkout</b>				16:00 - 17:00 1 <b>Zumba®</b>
17:30 - 18:15 2 <b>Step Intervall</b>	17:30 - 18:20 1 <b>Inform&amp;Tone</b>	18:00 - 18:45 1 <b>Dance Aerobic</b>	17:30- 18:00 1 <b>Step Basic</b>	18:00 - 19:00 1 <b>Fit mit effective</b>		
18:15 - 19:15 1 <b>BOP-Plus</b>	18:00 - 19:00 1 <b>Fit mit effective</b>	18:45 - 19:45 1 <b>BOP</b>	18:00 - 18:45 1 <b>Pilates</b>	19:00 - 20:00/20:15 1 <b>Special</b> <small>siehe Aushang</small>		
19:15 - 20:15 1 <b>Rückengym</b>	18:20 - 19:15 2 <b>Step 1</b>	19:30 - 20:30 1 <b>Fit mit effective</b>	18:45 - 20:15 1 <b>Yoga</b>	19:00 - 19:15 1 <b>Stretch</b>		
20:15 - 20:45 1 <b>Flexi-Bar Workout</b>	19:00 - 20:30 1 <b>Yoga</b>	19:45 -20:45 1 <b>Indoor-Cycling</b>	18:45 - 19:45 1 <b>Zumba®</b>			
	19:20 - 20:20 1 <b>Indoor-Cycling</b>	20:30 - 20:45 1 <b>Stretch</b>				
Kursraum 1 <b>Groupfitness</b>	Kursraum 2 <b>Groupfitness</b>	Trainingsfläche <b>Zirkeltraining</b>	Special <b>siehe Aushang</b>			

**Leitungsstufen:**  
**1 = Für Alle + Einsteiger**  
**2 = Fortgeschritten**  
 weitere Infos, Kursbeschreibungen & Specials auf unserer Webseite:  
[www.world-of-fitness.com](http://www.world-of-fitness.com)



