

Unser Angebot

Leistungsdiagnostik / Laktat-Test / Eingangs-Gesundheits-Check / Körperanalyse / Trainingsplan individuell und professionell / Seniorenfitness / Rückenfit-Zentrum / Personaltraining
Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen
30 Minuten-Gerätetraining / Ausdauer-Training
Beautybereich (Kosmetik, Massage, Fußpflege) / Saunalandschaft



Saunazeiten immer auf Wunsch:

Mo - Fr 9.00 - 12.30 Uhr
und 16.00 - 21.00 Uhr.
Samstag 14.00 - 18.00 Uhr

Kinderbetreuung

Mo. 9.15-12.00 Uhr
Di+Do+Fr
17-19.30 Uhr

NEU: REHASPORT-ZENTRUM
Training auf Rezept
Termine im Kursplan



Anti-Cellulite-Wohlfühlzentrum

Ohne Vertragsbindung! 10er & 20er-Karten.
– Bitte Einweisungstermine vereinbaren –



Kursplan

9.15-12.00 Kinderbetreuung	17.00-19.30 Kinderbetreuung	
Montag	Dienstag	Mittwoch
10.00-10.45 LESMILLS BODYPUMP	9.30-10.00 Gerätezirkel	9.30-10.00 Gerätezirkel
10.45-11.00 Bauch intensiv	10.00-10.30 Indoor-Cycling	10.00-10.45 LESMILLS BODYBALANCE PILATES
11.00-11.45 Rehatraining	10.30-11.00 Funktional-Training	10.45-11.30 Rehatraining
16.00-17.00 Kinder-Teens-Training	11.00 -11.45 Wirbelsäulengymnastik	16.00-17.00 Kinder-Teens-Training
17.00-17.45 HWS + WS-Gymnastik	17.15-17.45 Funktional-Training	17.00-17.45 HWS + WS-Gymnastik
17.45 -18.15 Funktional-Training	18.00-18.45 Indoor-Cycling	18.00-18.45 Bodystyling
18.15-18.45 LMI Step (Einstieg)	18.00-18.45 LESMILLS LMISTEP	18.45-19.00 Bauch intensiv
18.45-19.30 Dance-Aerobic	18.45-19.45 LESMILLS BODYPUMP	19.00-19.45 Indoor-Cycling
18.45-19.30 Fitness-Boxen		19.00-20.00 ZUMBA
19.00-19.45 Rehatraining	19.45-20.30 LESMILLS BODYBALANCE PILATES	
19.30-20.30 LESMILLS BODYPUMP		

Kursplan

17.00-19.30 Kinderbetreuung	17.00-19.30 Kinderbetreuung	
Donnerstag	Freitag	Samstag
9.30-10.00 Gerätezirkel	9.30-10.15 Wirbelsäulengymnastik	14.15-15.15 LESMILLS BODYPUMP
10.00-10.45 Senioren- / Rehatraining	10.15-11.00 Bodystyling	15.15-15.30 Bauch intensiv
10.45-11.15 Entspannung (PMR)	11.00-11.30 Indoor-Cycling (easy)	15.30-16.30 verschiedene Specials (siehe Aushang)
	16.00-17.00 Kinder-Teens-Training	
17.00-17.45 Rehatraining	17.15-18.00 Wirbelsäulengymnastik	Sonntag geschlossen
17.15-18.15 LESMILLS BODYPUMP	17.15-18.00 Indoor-Cycling	
18.15-19.00 LESMILLS LMISTEP		
18.00-18.45 Rehatraining MÄNNER		
19.00-19.15 Bauch intensiv		
19.15 -20.00 Wirbelsäulengymnastik	18.00-18.45 Bauch - Beine - Po	
19.30 -21.00 Radsportvereinstraining	18.45-19.00 Stretch & Relax	
		Studio-Öffnungszeiten
		Mo - Fr 9.00 - 12.30 Uhr 16.00 - 21.00 Uhr Samstag 14.00 - 18.00 Uhr Sonntag geschlossen