



FITNESSPARK

ÖFFNUNGSZEITEN:

Trainingsbereich "for all"

Mo. - Do. 6:00 - 21:30 Uhr
 Fr. 6:00 - 20:00 Uhr
 Sa. 10:00 - 18:00 Uhr
 So. 9:00 - 18:00 Uhr

Trainingsbereich "women only"

Mo. - Do. 8:00 - 21:30 Uhr
 Fr. 8:00 - 20:00 Uhr
 Sa. 10:00 - 16:00 Uhr
 So. 9:00 - 13:00 Uhr

FIGUR & AUSDAUER

GESUNDHEIT & KRAFT

PRÄVENTION & REHA

KÖRPER & GEIST

MO

DI

MI

DO

FR

9:00 - 9:45 Uhr
Jumping Fitness

9:00 - 10:00 Uhr
Neue Rückenschule*

10:15 - 11:00 Uhr
Rückenpower*

17:15 - 18:00 Uhr
Strong Body

18:00 - 19:00 Uhr
Jumping Fitness

18:15 - 19:00 Uhr
Indoor Cycling

18:15 - 19:00 Uhr
Dance Moves

19:00 - 19:45 Uhr
Jumping Fitness

19:15 - 20:15 Uhr
Zumba

20:00 - 20:50 Uhr
Core Stability*



16:30 - 17:30 Uhr
Kids Workout

17:15 - 18:15 Uhr
Jumping Fitness

17:30 - 18:30 Uhr
Teens Workout

18:15 - 19:15 Uhr
Pilates

19:00 - 20:00 Uhr
Zumba

19:30 - 20:30 Uhr
Vinyasa Yoga

9:00 - 10:00 Uhr
Beckenbodengymnastik*

10:15 - 11:15 Uhr
Rehasport Orthopädie*

17:15 - 18:00 Uhr
Drums Alive

18:00 - 19:00 Uhr
Jumping Fitness

19:00 - 19:45 Uhr
Functional Training*

19:00 - 20:00 Uhr
Indoor Cycling

19:00 - 19:45 Uhr
Jumping Fitness
 (Einsteigerkurs)



9:00 - 9:45 Uhr
Fit in den Tag



17:15 - 18:00 Uhr
Jumping Fitness

17:45 - 18:45 Uhr
Rehasport Orthopädie*

18:15 - 19:00 Uhr
Bauch Beine Po

19:00 - 20:00 Uhr
Rückenpower*

19:00 - 20:00 Uhr
Jumping Fitness

9:00 - 9:45 Uhr
Faszien Fit-Stretch & Relax

10:00 - 11:00 Uhr
Rehasport Orthopädie*

16:00 - 16:45 Uhr
Jumping Kids
 (10 Wochen Turnus beachten!)

17:00 - 17:45 Uhr
Jumping Kids
 (10 Wochen Turnus beachten!)



for all

women only