

**FIT IN DEN FRÜHLING - unser Programm !**

	<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wo</b>
<b>Montag</b>	Frauenpower	16.30 Uhr bis 17.20 Uhr	Tagungsraum 1. OG
	Faszien-Yoga	19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Tagungsraum 1. OG
	Aqua-Fitness	17.25 Uhr bis 18.10 Uhr	Schwimmbad
	Aqua-Fitness	18.15 Uhr bis 19.00 Uhr	Schwimmbad
<b>Dienstag</b>	Qi Gong	15.00 Uhr bis 16.30 Uhr	Übungsraum UG
	Fitness-Gymnastik	17.00 Uhr bis 18.00 Uhr	Halle 1 - 3
	Qi Gong	17.30 Uhr bis 19.00 Uhr	Tagungsraum 1. OG
	Tanzen	19.00 Uhr bis 22.00 Uhr	Tagungsraum 1. OG
<b>Mittwoch</b>	Tanz mit, bleib fit	16.00 Uhr bis 17.30 Uhr	Tagungsraum 1. OG
	Yoga	17.30 Uhr bis 19.00 Uhr	Tagungsraum 1. OG
	Pilates	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr	Übungsraum UG
	Rückenfit	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Übungsraum UG
<b>Donnerstag</b>	Gymnastik+Spiel 50 Plus	10.00 Uhr bis 12.00 Uhr	Halle 1 - 3
	Bodystyling	17.00 Uhr bis 18.00 Uhr	Tagungsraum 1. OG
	Fitness-Gymnastik	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr	Tagungsraum 1. OG
	Aqua-Power	19.10 Uhr bis 19.55 Uhr	Schwimmbad
<b>Sonntag</b>	Pilates	10.30 Uhr bis 11.30 Uhr	Halle 1

**Zusätzlich steht Ihnen jeden Tag ab 08.00 Uhr unser Fitness-Center zur Verfügung.**

Bitte beachten Sie die Schließzeiten der Sportanlage: Montag bis Freitag um 22.00 Uhr, Samstag um 20.00 Uhr und Sonntag um 18.00 Uhr!

**Für die Saunaöffnungszeiten und die Termine für das freie Schwimmen im Schwimmbad beachten sie bitte den entsprechenden Aushang.  
Sauna ist Kostenpflichtig 5,00 €**