

MONTAG

9.45–10.30 Uhr

**Sitz-
gymnastik**

DIENSTAG

MITTWOCH

9.45–10.30 Uhr

**Wirbelsäulen-
gymnastik**

DONNERSTAG

FREITAG

10.15–11.00 Uhr

Pilates

SAMSTAG

SONNTAG

10.30–11.15 Uhr
Sunday Special

(Bitte ausreichend
großes Handtuch zum
Bedecken des Stuhls
mitbringen.)

18.30–19.15 Uhr

 **BBPo**

18.15–19.00 Uhr

**Wirbelsäulen-
gymnastik**

18.15–19.00 Uhr

 **OPTIMUM
Iron**

19.20–20.15 Uhr

**Outdoor-/
Indoor-Cycling**



Hinweis:

Alle Kurse finden der Witterungslage
entsprechend drinnen oder draußen statt.



Kalorien verbrennen
& Ausdauer verbessern



Körper formen



Gesunder Rücken



Stress abbauen



OPTIMUM-Kurs: Exklusiv
nur im OPTIMUM!