

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa & So & Feiertage geschlossen
Öffnungszeit	8.00-21.30	08.45-12.30 16.00-21.30	09.00-21.30	09.45-13.00 16.00-21.30	10.00-19.00	
Kurse	Zirkeltraining 08.50-09.10	<b>REHA-Sport</b> Bitte anmelden <b>09.05</b>	Good Morning 09.10-09.35	<b>REHA-Lunge</b> Bitte anmelden <b>08.55</b>		Geräteeinweisung bitte mit Termin  <b>10ner Kurse auf Anfrage ab 7 TN</b> Bitte anmelden  Rückenschule & REHA Bitte anmelden!  Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt  Juli & August entfällt: Mi 18.00 Uhr Mix Fr 17.30 Uhr Step  Studioschließzeit bei Nichtnutzung – ca.1Stunde früher  *gerade KW Step ungerade KW Dance
	Good Morning 09.10-09.55  <b>Fit ab 60</b> <b>10.00-11.00</b> 10ner Kurs Bitte anmelden	Pekip (Babys von 6.Woche-ca.1Jahr) 10.15-11.15 Bitte anmelden	Bauch/LWS 09.35-09.50  Zirkeltraining 09.50-10.10	<b>REHA-Sport</b> Bitte anmelden <b>10.05</b>	<b>REHA-Sport</b> Kinder Bitte anmelden <b>14.30</b>	
	<b>Reha-Sport</b> Bitte anmelden <b>17.40</b>  Figurstyling 18.30-19.15  Step/ Dance* 19.20-19.50  Yoga 19.55-20.40 10ner Kurs 09.01.-12.03.2012	<b>Step/Figur</b> <b>17.25-18.25</b> 10ner Kurs Bitte anmelden  Figurstyling 18.30-19.20	<b>REHA-Sport</b> Bitte anmelden <b>12.30</b> <b>REHA-HKL</b> Bitte anmelden <b>13.30</b>  Wirbelsäule/ <b>Reha</b> 17.15-18.00  Fitness Mix 18.00-18.30	<b>REHA-Sport</b> Bitte anmelden <b>17.25</b>  Wirbelsäule 18.15-19.00  <b>Step/Figur</b> <b>19.25-20.25</b> 10ner Kurs Bitte anmelden	<b>Mutti - Kind- Sport</b> Bitte anmelden <b>16.00-17.00</b>  B-B-Po 16.40-17.25  Step/Dance 17.30-18.00	
	Sauna	Saunabad ca.85- 90°C	Feuchtebad ca.55-60°/60r.F.	Warmluft ca. 75-80 °C	Softfeuchtebad ca. 50-55°/55r.F.	

**Saunabesuch** bitte immer mindestens eine Stunde vorher anmelden!!! Saunapause von 13.30-16.00 Uhr, Freitags von 14.30-16.00 Uhr, Mittwoch kann die Sauna durchgängig genutzt werden. Die Sauna wird spätestens 45 Minuten vor Studioschluss ausgeschaltet.