

MEDICAL SPORTS

Kursplan ab 06. Oktober 2025

Montag

17.00 - 17.45

Aquafitness

Bad 

Dienstag

17.00 - 17.45

LIIT

TH 

Mittwoch

17.00 - 17.45

Aquafitness

Bad  Koo & Balance
TH 

Donnerstag

17.00 - 17.45

Pilates

TH 

Freitag

17.00 - 17.45

Aquafitness

Bad 

Samstag

09.00 - 09.45

Aquafitness

Bad 

17.15-18.45

Hatha Yoga
G3 

18.00-18.45

Core Quality
TH 

18.00 - 18.45

Indoor Cycling Level 2

TH 

18.00 - 18.45

Stretch & Jumping
Relax Fitness
G4 TH 

18.15-18.45

Tabata
TH 

18.30-20.00

YinYoga
G3 

18.00 - 18.45

RückenFit

TH 

10.00-10.30

Leg Burn
TH 

10.30-11.00

Starke Arme
TH 

19.00-19.30

Oberkörper
-Action
TH 

19.30-20.00

Beine Po
& Co.
TH 

19.00 - 19.45

RückenFit

TH 

19.00 - 19.45

Indoor Cycling Level 1

TH 

19.00 - 19.45

Indoor Cycling Level 2

TH 

11.15 - 12.00

Stretch & Relax

TH 

Wochenende



Öffnungszeiten MTT werktags täglich von 07.00 - 08.30 Uhr und 17.00 - 21.00 Uhr
zusätzlich Montags von 12:00 - 14:00 Uhr



MTT: 09.00-20.00



Öffnungszeiten Bad & Sauna werktags täglich von 18.30 - 22.00 Uhr
Dienstags "Medical Sports Tag" von 18.30 - 22.00 Uhr



Bad & Sauna:
14:00 - 21:15 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG BIS FREITAG 17.00 - 21.00 UHR

SAMSTAG 09.00 - 20.00 UHR

SONNTAG 09.00 - 20.00 UHR

 geringe Intensität

 mittlere Intensität

 Intensiv