

MEDICAL SPORTS KURSPLAN

AB 05. OKTOBER 2026

BEWEGUNG. GESUNDHEIT. MEHR LEBENSQUALITÄT.

*Stark
in jedem
Lebensabschnitt.*

**FIT
GESUND
MOTIVIERT**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
 17.00 – 17.45 Uhr Aquafitness Bad 	 17.00 – 17.45 Uhr LIIT TH 	 17.00 – 17.45 Uhr Aquafitness Bad 	 17.00 – 17.45 Uhr Pilates TH 	 17.00 – 17.45 Uhr Aquafitness Bad 	 09.00 – 09.45 Uhr Aquafitness Bad 
 18.00 – 18.45 Uhr Core Quality TH 	 17.00 – 18.00 Uhr Pilates G3 	 17.00 – 17.45 Uhr Bauch Beine Po TH 	 18.00 – 18.30 Uhr Blind Date TH 	 18.00 – 18.45 Uhr RückenFit TH 	 10.00 – 10.30 Uhr Leg Burn TH 
 19.00 – 19.30 Uhr Oberkörper-Action TH 	 18.00 – 18.45 Uhr Indoor Cycling Level 2 TH 	 18.00 – 18.45 Uhr Stretch & Relax G4 	 18.30 – 19.00 Uhr Men's Mobility TH 		 10.30 – 11.00 Uhr Starke Arme TH 
 19.30 – 20.00 Uhr Beine Po & Co. TH 	 19.00 – 19.45 Uhr RückenFit TH 	 19.00 – 19.45 Uhr Jumping Fitness TH 	 19.00 – 19.45 Uhr Indoor Cycling Level 1 TH 	 19.00 – 19.45 Uhr Indoor Cycling Level 2 TH 	 11.15 – 12.00 Uhr Stretch & Relax TH 

UNSERE
ÖFFNUNGSZEITEN



MTT
werktags täglich
von 07.00 – 08.30 Uhr
und 17.00 – 21.00 Uhr
zusätzlich montags von
12.00 – 14.00 Uhr



Bad & Sauna
werktags täglich
von 18.30 – 22.00 Uhr
Dienstags „Medical Sports Tag“
von 18.30 – 22.00 Uhr

Wochenende

>>> MTT: 09.00 – 20.00 Uhr
Bad & Sauna: 14.00 – 21.15 Uhr