

ÖFFNUNGSZEITEN & INFOS

#deineGesundheitliegtunsamHerzen



Montag, Mittwoch, Freitag
08:00 - 21:30 Uhr

Dienstag & Donnerstag
08:00 - 13:00 Uhr
15:30 - 21:30 Uhr

Samstag
14-18 Uhr

Sonn -& Feiertag
09-14 Uhr

Sauna-Öffnungszeiten:

Montag 14-15:30 / 15:30-17:30 / 17:30-19:30 / 19:30-21:15
Dienstag 15:30-17:30 / 17:30-19:30 (nur für Damen) / 19:30-21:15
Mittwoch 14-15:30 / 15:30-17:30 / 17:30-19:30 / 19:30-21:15
Freitag 14-15:30 / 15:30-17:30 / 17:30-19:30 / 19:30-21:15
Sonntag 9:30 -11:30 / 11:30-13:30

Bitte vorab Platz reservieren (wird nur nach Voranmeldung angeschalten)

Allgemeine Informationen:

- **Anmeldung erforderlich** für Sauna & Kursbereich
- Bitte so viel Abstand halten, dass sich jeder wohlfühlen kann
- **Schütze dich selbst:** Bitte desinfiziere Hände & Kontaktpunkte

Bitte reserviere / storniere rechtzeitig deinen Kursplatz
Tel. 07741 / 66 56 6 oder auf efit.e-app.eu/ass-gesund-fit



GRUPPENFITNESS

#gemeinsamgesundundfit

gültig ab 03.04.2022
Änderungen vorbehalten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:30 Uhr Wellness Workout (45min)	9:30 Uhr fiveGym meets BALLance® (45min)	9:30 Uhr Rückentraining (45min)	10:15 Uhr BALLance® Wirbelsäule (45min)	9:30 Uhr fiveGym (45min)	10:30 Uhr Good Morning Sunday (60min)
18:00 Uhr Spinning (45min)	17:30 Uhr X-Train Functional Training (45min)				
19:00 Uhr Langhantel- Training (45min)	18:30 Uhr HIIT (45min)	18:00 Uhr Langhantel- Training (45min)	18:00 Uhr Step & Tone (45min)		
20:00 Uhr BALLance® Wirbelsäule (45min)	19:30 Uhr Rückentraining (45min)	19:00 Uhr fiveGym (45min)	19:00 Uhr Yoga & Pilates (60min)	19:00 Uhr X-Train Functional Training (45min)	