

# ÖFFNUNGSZEITEN & INFOS

#deineGesundheitliegtunsamHerzen

**ASS**  
GesundSEINzentrum

Unter der Woche gibt es 80minütige Trainingslots, die vorab gebucht werden müssen (Personenbegrenzung!)

**Montag - Freitag**  
**07:30 / 9:00 / 10:30 / 12:00 / 15:30 / 17:00 / 18:30 / 20:00 Uhr**

Am Wochenende kann ohne Voranmeldung trainiert werden, bitte vorab die Auslastung auf der Homepage / in der e-Fit-App checken!

**Samstag 13-18 Uhr**  
**Sonntag 09-14 Uhr**

## Allgemeine Informationen:

- **Personenbeschränkung:** Bitte vorab anmelden!
- **3 Gs beachten:** Zutritt nur mit vollständiger Impfung, Genesung oder negativem Test (Schnelltest <24h, PCR <48h alt) - bitte Nachweis mitbringen!
- **Maskenpflicht** (außer beim Training)
- **Umkleiden & Duschen** sind geöffnet, bitte auf ausreichend Abstand zu anderen Personen achten
- **Schütze dich selbst:** Bitte desinfiziere vor der Nutzung eines Geräts die Handkontaktpunkte

Die **Sauna** darf voraussichtlich ab 01. Juli wieder öffnen  
Das **Solarium** und die **Massageliege** dürfen genutzt werden, außerdem freuen wir uns auf euren Besuch im **Bistro** (für diese Zeit muss natürlich kein Slot gebucht werden :))

Bitte reserviere dir deinen 80min-Trainingslot bzw. Kursplatz:  
Tel. 07741 / 66 56 6 oder auf <https://ework.e-app.eu>



## GRUPPENFITNESS

#gemeinsamgesundundfit

gültig ab 14.06.2021 - Änderungen vorbehalten - Funktionelles Training startet ab Juli im neuen ASS-Outdoor-Gym - weitere Neuheiten: Barfußparcours und überdachter Outdoor-Zirkel

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<b>9:30 Uhr</b> Outdoor-Zirkel + Beweglichkeit (60min)	<b>9:30 Uhr</b> Outdoor-Zirkel + Beweglichkeit (60min)	<b>9:30 Uhr</b> Rückentraining (45min)	<b>10:15 Uhr</b> BALLance® Wirbelsäule (45min)	<b>9:30 Uhr</b> fiveGym (45min)	<b>10:30 Uhr</b> Good Morning Sunday (60min)
<b>18:00 Uhr</b>  Spinning (45min)					
<b>19:00 Uhr</b> Langhantel- Training (45min)	<b>18:30 Uhr</b> Step Aerobic (45min)		<b>18:00 Uhr</b> Deepwork (45min)	<b>18:30 Uhr</b> Bodytone (45min)	
<b>20:00 Uhr</b> BALLance® Wirbelsäule (45min)	<b>19:30Uhr</b> Rückentraining (45min)	<b>19:00 Uhr</b> fiveGym (45min)	<b>19:00 Uhr</b> Yoga & Pilates (45min)		