

# ÖFFNUNGSZEITEN & INFOS

#deineGesundheitliegtunsamHerzen

**ASS**  
GesundSEINzentrum

## 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 13:45 - 21:15

Dienstag 16:00-17:30 / 17:30-19:30 (nur für Damen) / 19:30-21:15

Mittwoch 13:45 - 21:15

Freitag 10:30 - 21:15

Sonntag 10:00 - 13:45

Bitte vorab Platz reservieren (telefonisch, vor Ort oder via MySports-App)

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

- **Anmeldung erforderlich** für Sauna & Kursbereich
- Trainingsbetreuung Mo-Fr 8:30-11:30 Uhr & 17-20 Uhr
- NEU: Kurse & Sauna 2 Wochen kostenlos testen

(sofern noch nicht in der Mitgliedschaft enthalten)

Bitte reserviere / storniere rechtzeitig deinen Kursplatz

Tel. 07741 / 66 56 6 oder über die MySports-App



# GRUPPENFITNESS

#gemeinsamgesundundfit

gültig ab 10.04.2024  
Änderungen vorbehalten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<b>9:30 Uhr</b> Wellness Workout (45min)	<b>9:30 Uhr</b> fiveGym meets BALLance® (45min)	<b>08:15 Uhr</b> Guten-Morgen- Yoga (60min)	<b>10:15 Uhr</b> BALLance® Wirbelsäule (45min)	<b>8:40 Uhr</b> Spinning (40min)	<b>10:30 Uhr</b> Good Morning Sunday (60min)
<b>18:00 Uhr</b> Spinning (45min)	<b>17:50 Uhr</b> Workout der Woche (40min) <small>(bitte vorab aufwärmen, Kursbeginn 17:55)</small>	<b>9:30 Uhr</b> Rückentraining (45min)		<b>9:30 Uhr</b> fiveGym (45min)	
<b>19:00 Uhr</b> Langhantel- Training (45min)	<b>18:30 Uhr</b> HIIT (45min)	<b>18:00 Uhr</b> Langhantel- Training (45min)	<b>18:00 Uhr</b> Bauch-Beine-Po (45min)	<b>18:00 Uhr</b> Yoga (50min)	
<b>20:00 Uhr</b> BALLance® Wirbelsäule (45min)	<b>19:30 Uhr</b> Rückentraining (45min)	<b>19:00 Uhr</b> fiveGym (45min)	<b>19:00 Uhr</b> Yoga & Pilates (60min)	<b>19:00 Uhr</b> X-Train Functional Training (50min)	