**Öffnungszeiten: Fitnessinsel Lampertheim**

**Montag – Donnerstag 08:30 – 12:30Uhr/ Gaußstraße 28**

**14:30 - 21:00Uhr 68623 Lampertheim**

**Freitag 08:30 – 12:30Uhr/ 14:30 – 20:30Uhr Telefon: 06206/58894**

**Samstag 10:00 – 15:30Uhr**

**Sonntag 10:00 – 14:00Uhr**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Montag**  | **Dienstag** | **Mittwoch**  | **Donnerstag** | **Freitag** | **Samstag** | **Sonntag**  |
| **09:30 – 10:30 Uhr****Herz-Kreislauf- Step** | **09:30-10:15 Uhr****Ganzkörpertraining mit Kleingeräten**  | **09:30-11:00 Uhr****Wirbelsäulengymn./****Dehnen** | **09:30-10:30 Uhr** **Wirbelsäulengymn.** | **09:30-10:30 Uhr****Step Aerobic** |  | **11:00-12:15 Uhr*****alle 14 Tage (sh. Aushang)*** **Multi-Mix**  |
| **10:30–11:30 Uhr** **Power Yoga**  | **10:15-11:00 Uhr****Sensomotorisches Training/ Stretching**  |  | **10:30-11:30 Uhr****Muskelaufbau & Dehnen**  | **10:30-11:30 Uhr** **Yogilates** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **17:00-17:30 Uhr****Step Aerobic Einsteiger** |  | **15:30-16:15 Uhr****Funktionsgymnastik** |  |  |  |  |
| **17:30-18:30 Uhr** **Body-Art/ Wirbelsäulengymnastik** |  | **17:30-18:15 Uhr****Step Aerobic (Mittelstufe)**  | **18:30-19:00 Uhr****Trampolin Anfänger** |  |  |  |
| **18:30-19:30 Uhr****Deep-Work** | **18:30-19:30 Uhr****Zumba**  | **18:15-19:00 Uhr****Fatburner mit Trampolin (Mittelstufe)**  | **19:00-20:00 Uhr****Body-Art / Wirbelsäulengymn.** |  |  |  |
| **19:30-20:15 Uhr****Pump**  | **19:30-20:30 Uhr*****Wechselndes Kursangebot*** **Pump****Zirkel und BBP**  | **19:00-19:30 Uhr****Bauch Beine Po** |  **20:00-21:00****Tabata**  | **18:30-19:30 Uhr*****Wechselndes Kursangebot*** **Pump, Zirkel, Step, Tabata, Trampolin** |  |  |

***Sonderkurse (Special-Kurse) an Sonn-& Feiertagen werden gesondert angekündigt!***