**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!***