

Feiertagsprogramm

Tag der Deutschen Einheit

Freitag, 3. Oktober 2025

Öffnungszeiten: 8-21 Uhr

Raum 1

09.15 – 10.15		Body Pump „Old Style“		LES MILLS BODY PUMP	Jürgen A.
17.00 – 17.30		Mobility 30 Min			Betti
		Perfekte Einstimmung und Vorbereitung auf alle nachfolgenden Kurse			
17.30 – 18.45		Body Combat Preview		LES MILLS BODY COMBAT	
		Release #104 75 Min			Team Seth-Betti-Tom

Raum 2

09:15 – 10:15		Rückengym			Kornelia
10:30 – 11:30		QiGong			Kornelia
17:45 – 18:45		Body Art Flow			Janet
18:45 – 19:15		Deep Stretch Recovery 30 Min			Betti

Indoor Cycling

10:30 – 11:45		Mountain 75 Min			Jürgen A.
17:30 – 18:30		Einsteiger			Udo
18:45 – 19:45		Intervall			Udo

VORANKÜNDIGUNG

Cycling Marathon „Season Take Off“
Samstag, 18. Oktober 2025

Einzelheiten folgen – seid gespannt!!

*** Bitte alle Kurse über unsere LIFEPARK MAX App buchen ***

Wir wünschen einen schönen Feiertag.