

01.09.-06.09.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Interval			10:00-11:00 Interval		11:00-12:00 Free Ride Jens R.
		18:15-19:15 Interval	18:15-19:15 Strength	17:30-18:30 Strength		
	19:15-20:15 Interval					

07.09.-13.09.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Endurance			10:00-11:00 Strength		11:00-12:00 Free Ride Dennis H.
18:00-19:00 Endurance		18:15-19:15 Strength	18:15-19:15 Interval	17:30-18:30 Endurance		
19:15-20:15 Strength	19:15-20:15 Interval					

14.09.-20.09.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	10:00-11:00 Strength			10:00-11:00 Endurance		11:00-12:00 Free Ride
18:00-19:00 Interval		18:15-19:15 Interval	18:15-19:15 Endurance	17:30-18:30 Interval		
19:15-20:15 Interval	19:15-20:15 Endurance					

21.09.-27.09.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
	19:15-20:15 Interval			09:30-11:00 XXL Strength		11:00-12:00 Free Ride Dennis H.
18:00-19:00 Strength		18:15-19:15 Endurance	18:15-19:15 Interval	17:30-18:30 Criss Cross		
19:15-20:15 Endurance	19:15-20:15 Strength					

28.09.-30.09.

Mo.	Di.	Mi.
	19:15-20:15 Interval	
18:00-19:00 Interval		18:15-19:15 Strength
19:15-20:15 Criss Cross	19:15-20:15 Criss Cross	



SPORTSDOME

Wir leben Sport.

Ab sofort

LES MILLS THE TRIP

GANZ NEU! Trainerfreie Nutzungszeit des Spinning-Raumes mit THE TRIP: 45 Min. Fahrt durch verschiedene Welten unter virtueller Anleitung.

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
10:00 - 10:45 Uhr		10:00 - 10:45 Uhr	10:00 - 10:45 Uhr		12:00 - 12:45 Uhr	
16:30 - 17:15 Uhr	16:30 - 17:15 Uhr	16:30 - 17:15 Uhr	16:30 - 17:15 Uhr	15:00 - 15:45 Uhr		14:00 - 14:45 Uhr