

Weihnachtsfeiertage 2025

Sportzentrum Bundesstraße

24. Dezember	26. Dezember	31. Dezember	01. Januar
10:30 -11:30 Uhr Fitness Complete Angela D., Gym V	11:00-12:00 Uhr Rückengymnastik Birgit S., Gym V	10:30-11:30 Uhr Krafteraining Thomas F., Kraftraum	
11:00-13:30 Uhr Sanfter Flow Hannah H., Gym IV	12:00-13:00 Uhr Rückengymnastik Birgit S., Gym V	11:00-12:00 Uhr Spinning® Nora E., Gym V	14:30-15:30 Uhr Langhantel Workout Sylvia B., Gym V
11:30-12:30 Uhr Faszien Fitness Angela D., Gym V	12:30-13:30 Uhr Seniorfit Wiebke, S.,Gym I	11:30-12:30 Uhr Krafteraining Thomas F., Kraftraum	15:30-16:30 Uhr Faszien Fitness Sylvia B.
	13:30-14:30 Uhr Fitness Light Wiebke, S.,Gym I	12:00-13:00 Uhr Pilates Nora E., Gym V	17:00-18:00 Uhr Fitness Complete Jasmin C., Gym V
	16:00-17:00 Uhr Zumba® Karoline F., Gym V		18:00-19:00 Uhr Rückenworkout Jasmin C., Gym V

Öffnungszeiten:

24. Dezember von 10 bis 14 Uhr
26. Dezember von 10 bis 20 Uhr
31. Dezember von 10 bis 14 Uhr
01.Januar von 14 bis 20 Uhr

