

Maximale körperliche und mentale Fitness bei minimalem Zeitaufwand



Mental fit und konzentriert in Beruf und Sport

Sichtbar und spürbar mehr Vitalität im Alltag

Ein beweglicher Rücken und eine straffe, kraftvolle Figur

60plus Training an Geräten und in Kursen

Personal Training im Beitrag inklusive

Ihr Trainings- und Kursprogramm ab 01. Februar 2009

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wirbelsäulengymnastik 8:30 – 9:30 Anette	*Dr. Wolff Zirkel 09:30-10:00 Niklas	Sensitive Cycle 08:30 – 09:00 Susanne	*Dr. Wolff Zirkel 10:00-10:30 Semi	Sensitive Cycle 08:30 – 09:00 Susanne		14-tägiges Programm Kurse Ab 11:30 <i>Kursprogramm wird im Studio bekannt gegeben.</i> Sauna Ab 10:30
*Dr. Wolff Zirkel 09:30-10:00 Susanne	Wirbelsäulengymnastik 18:30 – 19:30 Susanne	Wirbelsäulengymnastik 9:00 – 10:00 Susanne	Wirbelsäulengymnastik 18:00 – 19:00 Anette	Pilates 9:00 – 10:00 Steffen		
Bauch/Beine/Po 18:30 – 19:30 Claudia Hunkel	Body Workout 19:30-20:00 Susanne	Pilates 18:00 – 19:00 Mandy	Spinning 19:00 – 20:00 Tina	Cycle 18:00 – 18:30 Susanne		
Stretching und Relax 19:30 – 19:50 Claudia Hunkel	Top Sonnenstudio Ab 2,49 Euro Pro Woche!	Body Workout 19:00 – 20:00 Mandy	Pilates 20:00 – 21:00 Peter	Body Workout 18:30-19:10 Susanne		
Spinning 20:00 – 21:00 Tina		*Dr. Wolff Zirkel 19:00.19:30 Semi		Bauch Workout 19:10-19:30 Susanne		*Sonntag Brunch von 10:30 – 14:00 Gemeinsam mit Ihnen, liebe Mitglieder, zaubern wir ein schönes Buffet und freuen uns auf einen entspannten Austausch!

Aktuelle Aktion: ; jeden zweiten Sonntag, Brunch, Kurse z.B. Pilates, Sauna. Unsere Sonntage im Überblick: 15.02.09, 01.03.09, 15.03.09, 29.03.09
 Wer mag kann etwas selbstgemachtes oder Interessantes zum Brunch beitragen. Wir freuen uns auf Ihren besuch© **Bei Interesse bitte in der Liste an der Theke eintragen**

**Bitte vereinbaren Sie einen Termin für eine Einweisung*

Fitnessstraining während der gesamten Öffnungszeiten: Montag – Freitag von 8:00 – 22:00, Samstag von 12:00 – 18:00, Sonntag von 10:00 – 15:00 Uhr | **Saunazeiten nach Saison**
Wellness Passage | Lindenplatz 4 | 61138 Niederdorfelden | **Telefon: 06101 813627**