






Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15:00-16:00  Technik Training	19:00-20:00  Technik Training	18:30-19:30 Body Rock	17:30-19:00  Power Training	18:00-18:30 Crunch	 14:00-17:00 14:00 Technik Training 15:00 Power Training 16:00 Women Only Jeden ersten Samstag im Monat. (Bitte Aushang beachten!)
16:00-17:00  Women Only		19:30-20:00 Crunch		18:30-19:00 RückenFit	
				19:00-19:30 Stretch & Relax	




SONNENPRINZ

★★★★★ solarium

8

Minuten
täglich

für nur

1^{99€}*

pro
Woche

* Bei Abschluss einer 12-monatigen Mitgliedschaft. Sportprinz-Mitglieder bezahlen 1,99 € wtl., Sonnenprinz-Mitglieder ohne Fitness-Mitgliedschaft bezahlen 2,99 € wtl.

KURSBESCHREIBUNG

- Crunch**
Leichtes Bauchmuskeltraining für Jedermann.
- Body Rock**
Funktionelles Fitnesstraining zur Stärkung des gesamten Körpers.
- RückenFit**
Übungen für einen starken und schmerzfreien Rücken.
- Stretch & Relax**
Dehn- und Entspannungsübungen
- FitBox - Technik Training**
Erlernen der Grundtechniken im Kickboxen.
- FitBox - Power Training**
Effektives Ganzkörper- und Konditionstraining im Fitboxbereich.
- FitBox - Women Only**
Fitboxen speziell für Frauen

SAUNAZEITEN

Mo - Fr	9.00 - 12.00 Uhr	Damen:
	17.30 - 22.30 Uhr	Di + Fr 9.00 - 12.00 Uhr
Sa, So	13.00 - 18.00 Uhr	Do 17.30 - 22.30 Uhr
	+feiertags	

