

ENERGY GYM THE SPIRIT OF SPORT KURS- & SAUNAPLAN

PERSONAL TRAINING
NACH
ABSPRACHE

DIENSTAG

17:45
60 Min. **BIKEPOWER**

19:00
60 Min. **YOGA**

MITTWOCH

18:00
60 Min. **CROSSWORKOUT**

19:00
60 Min. **ZUMBA**

DONNERSTAG

18:00
60 Min. **BODY RELAX / RÜCKENFIT**

FREITAG

19:00
60 Min. **YOGA**

SAUNAPROGRAMM (MONTAG IST RUHETAG)

DI
09:00-13:00 UHR
17:00-21:30 UHR
HERREN & DAMEN
Mit fruchtigen Aufgüssen.
Finnische Sauna 80°

10:00 UHR / 19:00 UHR
Ein heißer, intensiver
Aufguss (nach Wahl!) +
Obstplatte.
Dampfsauna 45°
(Eukalyptus)

MI
17:00-21:30 UHR
DAMENTAG
Finnische Sauna 80°

18:00 UHR
Aufguss über
2 Runden, anschließend
reichen wir Ihnen
Menthol-Bonbons.
Dampfsauna 45°

DO
09:30-13:00 UHR UND
17:00-21:30 UHR
HERREN & DAMEN
Mit fruchtigen Aufgüssen.
Finnische Sauna 80°

10:00 UHR / 19:00 UHR
Ein heißer, intensiver
Aufguss (nach Wahl!) +
Obstplatte.
Dampfsauna 45°
(Eukalyptus)

FR
17:00-21:30 UHR
HERREN & DAMEN
(lange Saunanacht
mit tollen Aufgüssen)
Banja 100°

18:00 UHR / 20:00 UHR
Aufguss über 2 Runden,
Birkenzweig zur
Durchblutung zum Schluss
reichen wir Ihnen EIS.
Dampfsauna 45°

SA
09:00-NACH ABSPRACHE
PRIVAT V.I.P.

Miete Deine Sauna für ein paar
Stunden o. den ganzen Tag!!!
z.B. Männerabend,
Frauenabend,
Pärchentag,
Junggesellen-
abschied, Geburtstag,...

SO
10:00-15:30 UHR
HERREN & DAMEN
Banja 90°

11:15 UHR / 12:15 UHR / 13:15 UHR
Aufguss über 3 Runden,
Birkenzweig zur
Durchblutung.
Finnische Sauna 85°

SONNTAG

10:00
60 Min. **CROSSWORKOUT**

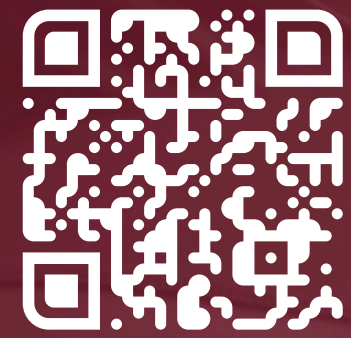
11:00
30 Min. **BIKEPOWER**

DEMNÄCHST FOLGEN „ONLINE-KURSE“ IN DEN FREIEN ZEITEN IM KURSRAUM!

 Dieser Kurs findet in der Kampfsporthalle statt

SONDERÖFFNUNGSZEITEN
TÄGLICH 06:00 - 00:00 UHR

HIER ONLINE AKTUELLEN KURSPLAN ABRUFEN 



BEI ANFRAGEN : 0176 211 215 67