

# KLEINGRUPPEN-FITNESS

## Montag

- **Aqua-Gymnastik**  
8.15 - 9.00 Uhr  
Personal Trainer: Kathi Niemann
- **Ganzkörpertraining**  
18.00 - 19.00 Uhr  
Personal Trainer: Kathi Niemann oder  
Theresa Niemann
- **Rumpfkrafttraining**  
19.00 - 20.00 Uhr  
Personal Trainer: Kathi Niemann oder  
Theresa Niemann

## Dienstag

- **Ganzkörpertraining**  
15.15 - 16.15 Uhr  
Personal Trainer: Katrin Lechner
- **Aqua-Gymnastik**  
17.00 - 17.45 Uhr  
Personal Trainer: Katrin Lechner
- **Dr. Wolff Rückenziel**  
18.30 - 19.30 Uhr  
Personal Trainer: Kathi Niemann oder  
Theresa Niemann

## Mittwoch

- **Aqua-Gymnastik**  
8.15 - 9.00 Uhr  
Personal Trainer: Katrin Lechner
- **Stretching**  
18.00 - 18.30 Uhr  
Personal Trainer: Kathi Niemann oder  
Theresa Niemann
- **Ganzkörpertraining**  
18.30 - 19.30 Uhr  
Personal Trainer: Kathi Niemann oder  
Theresa Niemann

## Donnerstag

- **Sling-Training**  
18.00 - 18.30 Uhr  
Personal Trainer: Kathi Niemann oder  
Theresa Niemann
- **Dr. Wolff Rückenziel**  
18.30 - 19.30 Uhr  
Personal Trainer: Kathi Niemann oder  
Theresa Niemann

**Pauschalangebot: 54 EUR im Monat  
ohne Bindung - monatlich kündbar**

inkl. Kleingruppenfitness mit Personal Trainer  
inkl. Freies Fitnessstraining Montag bis Freitag von 9 bis 21 Uhr,  
sowie Samstag von 9 bis 15 Uhr  
inkl. SPA uvm.

## FREIES TRAINING

- **MONTAG - FREITAG 9.00 - 21.00 Uhr**
  - **SAMSTAG 9.00 - 15.00 Uhr**
- Anmeldung unter 07472/24832