

mo	di	mi	do	fr
Beginn: 08:45 © <b>rücken fit</b> Ende: 09:40  Beginn: 09:45 ★ <b>hot iron 2</b> Ende: 10:40	<b>damen sauna</b>  jeden Dienstag  von 17:00 bis 21:00 Uhr	Beginn: 09:00 © <b>body workout</b> Ende: 09:55  Beginn: 10:00 <b>rückenfit light</b> Ende: 10:50  KURS 10:00 - 11:00 <b>ppl gruppen training</b>	Beginn: 17:30 <b>6-Pack</b> Ende: 17:55  Beginn: 18:00 <b>musclework &amp; cardio</b> Ende: 18:55  Beginn: 19:00 <b>yoga</b> Ende: 20:30  KURS 18:00 - 19:00 <b>ppl gruppen training</b>	Beginn: 08:45 © <b>body art</b> Ende: 9:40  KURS 8:30 - 9:30 <b>ppl gruppen training</b>  Beginn: 9:45 © <b>workout flow</b> Ende: 10:40  Beginn: 17:30 ★ <b>hot iron 2</b> Ende: 18:25  Beginn: 18:30 <b>rücken fit</b> Ende: 19:15  Beginn: 19:30 <b>spinning</b> Ende: 20:25
Beginn: 17:30 <b>antara</b> Ende: 18:25  Beginn: 18:30 <b>fun step</b> Ende: 19:25  Beginn: 19:30 ★ <b>iron cross</b> Ende: 20:25	Beginn: 17:30 <b>hot iron 1</b> Ende: 18:25  Beginn: 18:30 <b>rücken fit</b> Ende: 19:15  Beginn: 19:30 <b>spinning</b> Ende: 20:25  KURS 19:00 - 20:00 <b>ppl gruppen training</b>	Beginn: 17:30 <b>body art</b> Ende: 18:25  Beginn: 18:30 <b>hip hop &amp; zumba</b> Ende: 19:25  Beginn: 19:30 ★ <b>hot iron 2</b> Ende: 20:25	Beginn: 17:30 <b>6-Pack</b> Ende: 17:55  Beginn: 18:00 <b>musclework &amp; cardio</b> Ende: 18:55  Beginn: 19:00 <b>yoga</b> Ende: 20:30  KURS 18:00 - 19:00 <b>ppl gruppen training</b>	Beginn: 17:30 ★ <b>hot iron 2</b> Ende: 18:25  Beginn: 18:30 <b>rücken fit</b> Ende: 19:15  Beginn: 19:30 <b>spinning</b> Ende: 20:25

## änderungen



Liebe Mitglieder!

Es gibt viele Neuigkeiten: Änderungen am Aerobicplan, zusätzliche Stunden, ein schwungvolles Programm für Kinder und erweiterte Öffnungszeiten.

Im Detail: Am Dienstag bieten wir eine zusätzliche Hot Iron 1- sowie eine Rückenfit-Stunde an. Am Donnerstag kann man sich vor dem Yoga bei der 6-Pack-Stunde sowie einem schweißtreibenden Intervalltraining auspowern.

Für die Kinder werden ab 30. September zwei Stunden angeboten: Fit Kids und Hip Hop Kids mit Sabine sorgen für Spaß und Bewegung bei den Jüngsten. Und wer es noch nicht weiß: Durch unseren SB-Service bieten wir täglich Trainingsmöglichkeit von 7 Uhr in der Früh bis 22 Uhr am Abend.

Viel Spaß beim Trainieren  
wünscht euch das **proLife** Team

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Sonntag:  
7.00 - 22.00 Uhr

### Betreuungszeiten- und Sonnenstudio

Montag bis Freitag:  
8.00-12.30 Uhr und  
15.00 bis 21.00 Uhr  
Samstag und Sonntag  
16.00 - 20.00 Uhr

Zusätzlich werden nur nach Terminvereinbarung Personaltrainingszeiten von Mo-Fr von 12:30 - 15:00 Uhr angeboten

### KINDERBETREUUNG

© Stunden mit Kinderbetreuung von ganz klein bis 10 Jahre  
Montag u. Freitag: 8:30-11:00 Uhr  
Mittwoch: 8:30-10:30 Uhr

★ = Level mittel; alle anderen Stunden: Level = für alle

**KURSE** Alle mit "KURS" gekennzeichneten Stunden sind im proLife Mitgliedsbeitrag nicht inbegriffen. Ausgenommen davon ist die Bewegungsberatung