



**FITNESSCENTER
KURSPLAN**

Weitere Informationen während der Öffnungszeiten
oder unter Telefonnummer: **06150 866491**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 – 11:00 Spiegelsaal Funktions- gymnastik Heike		09:30 – 10:30 Spiegelsaal Fit und Vital Heike	10:00 – 11:00 Spiegelsaal Rücken & Relax Heike		10:30 – 11:30 Spiegelsaal Indoor- Cycling Helga
18:00 – 19:00 Spiegelsaal Rehasport Orthopädie Moni	17:00 – 18:00 Spiegelsaal Rehasport Orthopädie Heike		15:45 – 16:45 Großer Saal/Sportheim Senioren- Gymnastik Pia	18:00 – 19:00 Spiegelsaal Fit mit Gymnastik Pia	
19:00 – 20:00 Spiegelsaal Yoga Anke	18:00 – 19:00 Spiegelsaal Pilates Heike		18:00 – 19:00 Spiegelsaal WSG Lisa		
19:00 – 20:00 Sporthalle Fitness- Workout Pia	19:15 – 20:15 Spiegelsaal Indoor- Cycling Lisa	19:00 – 20:00 Spiegelsaal FunTone®-BBP Helga	19:30 – 20:30 Spiegelsaal Zumba Nadine		
20:00 – 21:00 Sporthalle Rehasport Herzsport Moni / Gina / Hannelore	19:15 – 20:15 Sporthalle Skigymnastik Sonja				