



**FITNESSCENTER  
KURSPLAN**

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

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