


# FZA - Kursplan ab November

1= Kursraum

2= Spinning- Raum im Erdgeschoß

3= Sporthalle im Erdgeschoß

Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Samstag		
1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2		
		<b>Bauch</b> 9.15-9.40					<b>Rehasport</b> 9.15-10.00		<b>Rehasport</b> 9.15-10.00	<b>Spinning-Senioren</b> 9.15- 10.15			
		<b>Body-Style</b> 9.45-10.45	<b>Spinning-Senioren</b> 11.00- 11.55						<b>Body- Mix</b> 10.00-11.00		<b>Rehasport</b> 10.05-10.50		
		<b>Senioren-Gym</b> 12.00- 13.00							<b>Pilates</b> 11.00-12.00		<b>Senioren-Gym</b> 11.00-12.00		
		<b>WS-Gym</b> 17.00- 17.55									<b>Rehasport</b> 16.00-16.45		
									<b>Yoga</b> 17.30-18.40		<b>Effective</b> 16.45-17.45		
											<b>Muscle Power</b> 17.55-19.00		
<b>Body-Mix</b> 18.00- 18.55	<b>Team-Rowing</b> 18.00-18.55	<b>Effective</b> 18.00- 19.10		<b>Rehasport</b> 13.45-14.30		<b>Spinning</b> 18.15-19.15		<b>ZUMBA</b> 19.00-19.45		<b>Aroha</b> 13.30-14.30			
				<b>Rehasport</b> 14.35-15.20				<b>Spinning</b> 18.30-19.30		<b>Spinning</b> 14.35-15.35 ab 17.11.18			
<b>Step</b> 19.00- 19.55	<b>Team-Rowing</b> 19.10-20.10	<b>Muscle Power</b> 19.15-20.15	<b>Spinning Grundlagen Ausdauer</b> 19.30- 21.00	<b>Intensiv</b> 17.30-18.25		<b>Spinning</b> 19.30- 20.30		<b>WS- Gym</b> 19.45- 20.45					
<b>Body-Style</b> 20.00-21.00				<b>Aerobic</b> 19.30-20.25				<b>Faszien-training</b> 19.50-20.30					
				<b>Bauch</b> 20.30-21.00									

## Fitness:

Mo: 10.00-22.00 Uhr  
 Mi: 14.00-22.00 Uhr  
 Di, Do, Fr: 09.00-22.00 Uhr  
 Sa: 13.00-17.00 Uhr  
 So: 10.00-16.00 Uhr

## Walking/Nordic-Walking

Start ca. 15.30 Uhr ab FZA  
 bis ca. 17.00 Uhr

## Sauna:

Mo: 10.00-22.30 Uhr (14.00-22.30 Damensauna)  
 Mi: 14.00-22.30 Uhr  
 Di, Do, Fr: 09.00-22.30 Uhr (Do. 09.00-11.30 Damensauna)  
 Sa: 13.00-19.00 Uhr  
 So: 10.00-17.00 Uhr