


FZA - Kursplan ab September

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		
		Body-Style 9.45-10.45 MAX 15	Spinning-Senioren 11.00- 11.55 MAX 8	 aktiv sein und Spaß haben			Rehasport 9.15-10.00		Rehasport 9.15-10.00	Spinning-Senioren 9.15- 10.15 MAX 8			
		Senioren-Gym 11.00- 12.00 MAX 15					Rehasport 14.30-15.15		Body-Mix 10.00-11.00 MAX 15			Rehasport 10.05-10.50	Senioren-Gym 11.00-12.00 MAX 15
		WS-Gym 17.00- 17.55 MAX 15					Rehasport 15.15-16.00		Pilates 11.00-12.00 MAX 15			Senioren-Gym 11.00-12.00 MAX 15	Rehasport 15.15-16.00
Body-Mix 18.00- 18.55 MAX 15		Effective 18.10- 19.10 MAX 15					Intensiv 17.30-18.25 MAX 15		Spinning 18.15-19.15 MAX 8			Yoga 17.30-18.40 MAX 15	Rehasport 16.05-16.50
Step 19.05-20.00 MAX 15		Muscle Power 19.20-20.20 MAX 10	Spinning Grundlagen Ausdauer 19.30- 21.00 MAX 8	Rehasport 18.30-19.15	Spinning 19.30- 20.30 MAX 8	Sporthalle Muscle Power 17.50-19.00 MAX 25							
Body-Style 20.05-21.00 MAX 15			Bauch 20.30-21.00 MAX 15	Aerobic 19.30-20.25 MAX 15	WS- Gym 19.45- 20.45 MAX 15	ZUMBA 19.00-20.00 MAX 15							

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. 17.00 Uhr ab FZA
 bis ca. 18.30 Uhr

Sauna:

Mo: 10.00-22.30 Uhr (ab 14.00 Uhr 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