FZA - Kursplan ab Januar 2022

1= Kursraum 2= Spinning- Raum im Erdgeschoß 3= Sporthalle im Erdgeschoß

Montag		Dienstag			Mittwoch		Donnerstag	Freitag			Samstag
1	2	1	3	2	1	2	1	1	3	2	2
								Rehasport 9.15-10.00		**Spinning-Senioren** 9.15-10.15	
		Body-Style 9.45-10.30					**Body- Mix** 10.00-11.00	**Rehasport** 10.05-10.50			
		Pilates 10.45- 11.30		**Spinning-Senioren** 11.00- 12.00	**Rehasport** 14.30-15.15			**Senioren-Gym** 11.00-12.00			
					Rehasport 15.25-16.10						**Spinning** 14.35-15.35
Body-Mix 18.00- 18.45		**WS-Gym** 17.00- 18.00			**Intensiv** 17.30-18.15		**Yoga** 17.30-18.45	**Rehasport** 16.00-16.45	**Muscle Power** 17.50-19.00 *Sporthalle*		
		Effective 18.15- 19.15				**Spinning** 18.15-19.15					
Aroha 19.00-19.45	**Team-Rowing** 19.00-20.00 **ab 24.01.22**		**Muscle Power** 19.15-20.15 *Sporthalle*	**Spinning Grundlagen Ausdauer** 19.30- 21.00	**Rehasport** 18.30-19.15 **Aerobic** 19.30-20.30		**WS- Gym** 19.00- 20.00				
Body-Style 20.00-21.00					**Bauch** 20.30.21.00						

Walking/Nordic-Walking
Start ca. 15:00 Uhr ab FZA
bis ca. 16:30 Uhr

Fitness:

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

Sauna:

Mo:	**10.00-22.30 Uhr (14.00-22.30 Damensauna)**
Mi:	**14.00-22.30 Uhr**
Di & Do:	**09.00-22.30 Uhr (Do. 09.00-11.30 Damensauna)**
Fr:	**09.00-22.00 Uhr**
Sa:	**13.00-18.00 Uhr**
So:	**10.00-17.00 Uhr**