

# FZA - Kursplan ab Januar 2023

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 10.05-10.50		Rehasport 10.05-10.50		
		Pilates 10.45- 11.30		Spinning-Senioren 11.00- 12.00				Senioren-Gym 11.00-12.00			Aroha 13.30-14.30
		WS-Gym 17.00- 18.00			Rehasport 14.30-15.15						Spinning 14.35-15.35
					Rehasport 15.25-16.10						
Body-Mix 18.00- 18.55					Ski-Gymnastik 17.30-18.15		Yoga 17.30-18.45	Rehasport 16.00-16.45	Muscle Power 17.50-19.00		
		Effective 18.15- 19.15				Spinning 18.15-19.15			Sporthalle		
Aroha 19.00-19.55	Team-Rowing 19.00-20.00		Muscle Power 19.15-20.15	Spinning Grundlagen Ausdauer 19.30- 21.00	Rehasport 18.30-19.15		WS- Gym 19.00- 20.00				
Body-Style 20.00-21.00			Sporthalle		Aerobic 19.30-20.30	Spinning 19.30-20.30					
					Bauch 20.30.21.00						

## 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

## Walking/Nordic-Walking

Start ca. 16:00 Uhr ab FZA  
 bis ca. 17:30 Uhr

## Sauna:

Mo & Di: 10.00-22.30 Uhr (Mo: 14.00-22.30 Damensauna)  
 Mi: 14.00-22.30 Uhr  
 Do: 11.00-22.30 Uhr  
 Fr: 10.00-22.00 Uhr  
 Sa: 13.00-18.00 Uhr  
 So: 10.00-17.00 Uhr