



SPORTPUNKT® KURSPLAN

	Mo.		Di.		Mi.		Do.		Fr.		Sa.		So.	
	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2
08:00		Yoga 08:30-09:30	BBP 08:30-09:15			Cycling 08:30-09:30	Nordic Walking 08:30-09:30	Rückenfit 08:30-09:15	Schulter 08:45-09:30	Yoga 08:30-09:45				
09:00	Fitmix 09:30-10:15		Core 09:15-10:00		Pilates 09:30-10:15		Herzsport 09:30-10:30	Herzsport 09:30-10:30	Wirbelsäule 09:45-10:30				Kursroulette 09:15-10:15	Cycling 09:15-10:15
10:00	Rückenfit 10:15-11:00				55+ Fit 10:15-11:00		Herzsport 10:30-11:30	Herzsport 10:30-11:30	Hüfte / Knie 10:45-11:30	55+ Fit 10:15-11:15			Yoga 10:30-11:45	
11:00			Locker v.Hocker 10:45-11:30											
12:00									Reha Wasser 12:00-12:45					
13:00		Wassergym 13:00-13:45	Reha Wasser 13:15-14:00	Firmenfitness 13:00-14:00					Reha Wasser 13:00-13:45					
14:00			Wirbelsäule 14:15-15:00						Firmenfitness 13:45-14:45		Yoga 14:00-15:30			
15:00	Hüfte / Knie 15:00-15:45		Wirbelsäule 15:15-16:00											
16:00	Wirbelsäule 16:00-16:45	Kurz & Knackig 16:30-17:00	Reha Krebs 16:15-17:00			Firmenfitness 16:30-17:30		Reha Hocker 16:00-16:45			Kurz & Knackig 16:30-17:00			
17:00	Wirbelsäule 17:00-17:45	Firmenfitness 17:00-18:00		Bodytoning 17:30-18:15	AOK 16:45-17:45	Firmenfitness 17:30-18:30		Wirbelsäule 17:00-17:45	Pilates 17:00-18:00		Cycling 17:00-18:00			
18:00	Pilates 18:00-19:00	Zirkel 18:15-19:00	Step 18:00-19:00	Cycling 18:15-19:15	Happybody 17:45-18:45	Cycling 18:30-19:30	BBP 18:00-18:30	Langhantel 18:00-19:00	Funtone 18:00-19:00	Fit im Park 18:00-19:00				
19:00	Yoga 19:00-20:30	Bauch-Workout 19:00-19:30	Dance Fit 19:00-19:45		Rückenfit 18:45-19:45	Zumba 19:30-20:30	Step & Body 18:30-19:15	Bodytoning 19:00-19:45	Vereinstraining 19:15-20:15					
20:00		Firmenfitness 20:00-21:00	Männer-Yoga 19:45-21:00		Stretch & Relax 19:45-20:30									
21:00														

K1/K2 = Kursraum 1 & 2

Legende:

Nur mit Verordnung

geschlossene Kurse

Leicht

Mittel

Frage deinen Trainer

Kurse im Freien

Stand 09/2021. Änderungen vorbehalten.