

**Öffnungszeiten:**

**Mo. 08.00 - 21.30 Uhr**

**Mi. und Fr. 09.00 - 21.30 Uhr**

**Di., Do. 07.00 - 12.30 Uhr und 16.00 - 21.30 Uhr**

**Sa., So. 10.00 - 17.00 Uhr**

**Damensauna:**

**Di. 07.00 - 12.00 Uhr**

**Do. 17.00 - 21.00 Uhr**

		Kursplan Stand: 15.03.2019			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
8.30 - 9.15 Uhr Pilates sanft	09.00 - 10.00 Uhr Workout & Stretch	9.15 - 10.00 Uhr BBP	9.00 - 10.00 Uhr Jumping Fitness	9.15 - 10.15 Uhr Pilates	Specials nach Ankündigung***
9.15 - 10.00 Uhr Rücken	10.00 - 10.45 Uhr Reha Sport**	10.00 - 10.45 Uhr Funktionstraining** Rücken	10.15 - 11.00 Uhr Bauch & Rücken		
	11.00 - 11.45 Uhr Funktionstraining** Rücken		11.15 - 12.00 Uhr Reha Sport **		
		10.45 - 11.30 Uhr Funktionstraining** Rücken			
		11.30 - 12.15 Uhr Funktionstraining** Rücken		15.00 - 15.45 Uhr Funktionstraining ** Rücken	
		12.15 - 13.00 Uhr Funktionstraining ** Rücken		15.45 - 16.30 Uhr Funktionstraining ** Rücken	
				16.30 - 17.15 Uhr Funktionstraining ** Rücken	
	16.15 - 17:00 Uhr Reha Sport **			17.15 - 18.00 Uhr Funktionstraining ** Rücken	
	17.00 - 17.45 Uhr Reha Sport**	17.30 - 18.30 Uhr Bodystyling	17.45 - 18.15 Uhr Bauch intensiv	18.00 - 18.45 Uhr Funktionstraining ** Rücken	
18.15 - 19.00 Uhr BBP	18.00 - 19.00 Uhr Body Complete	18.30 - 19.30 Uhr Intensive Yoga	18.15 - 19.15 Uhr Jumping Fitness***	18.45 - 19.30 Uhr Funktionstraining ** Rücken	
19.00 - 20.00 Uhr Inside Flow Yoga	19.00 - 20.00 Uhr Zumba®	19.30 - 20.30 Uhr Jumping Fitness***	19:00 - 20:00 Uhr Bootcamp ****	19.30 - 20.15 Uhr Pilates	
			19:20 - 20:05 Uhr Rücken		

\* Kurse finden in den Schulferien nicht statt

\* Teilnahme auch ohne Mitgliedschaft, da Kurs einzeln buchbar ist

\*\* Kooperation mit der Rheuma-Liga Niedersachsen / Funktionstraining nach Verordnung

\*\*\* Telefonische Voranmeldung erforderlich!

\*\*\*\* Mehrgenerationenpark Hollern- TW

Anderungen und Irrtümer vorbehalten