

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