



Kursplan Fitness- und Gesundheit über die Pfingstferien (21.-31.05.24)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
20.05. (Pfingstmontag) keine Kurse!	Pilates 9:00 - 9:45 Barbara / SBH	Reha* 9:00 - 9:45 Susi / SBH	30.05. (Fronleichnam) Keine Kurse!	
	Reha* 10:00 - 10:45 Barbara / SBH	Reha* 10:00 - 10:45 Susi / SBH		Fitness am Vormittag 10:00 – 11:00 Bettina/Uli / ST89
	Functional RüFi + Stretch 10:30 - 12:00 Susi / ST89	Pilates 11:00 - 12:00 Susi / SBH	Reha* 10:15 – 11:00 Petra / SBH	Full Body Circuit 15:15 - 16:00 Janina / ST89
	Reha* 11:00 - 11:45 Barbara / SBH	Körper in Balance 10:00 - 11:00 Petra / ST89	Reha* 11:15 – 12:00 Petra / SBH	RückenFit 17:30 – 18:30 Jana / ST89
	Nordic Walking 17:30 - 18:30 Karin / 3-Eichen		Reha* 17:30 - 18:15 Susi / SBH	
	Full Body Workout 18:00 - 19:00 / Janina ⚙️ Sportplatz / 🏋️ Gym		Spinning 18:00 – 19:00 Jana / Gym	
Functional Circuit 18:00 - 19:00 Bettina / SBH	Gesund & Fit Ü70 18:00 - 19:15 Maria / SBH	Full Body Workout 18:00 - 19:00 / Janina ⚙️ Sportplatz / 🏋️ Gym	Step-Aerobic 18:30 – 19:30 Susi / SBH	ST89 = Sporttreff89 SBH = Schauenburghalle MBH = Mühlbachhalle Gym = TSG-Gymnastikraum * = Reha-Sport nur mit ärztlicher Verordnung
AerobicdanceWorkout 18:00 - 19:30 Maria / ST89	Gesund & Fit Ü50 19:15 - 20:30 Maria / SBH	Mountainbike 18:30 - 20:30 Chris & Tobi / Kronenb. Hof	Outdoor-Fitness 19:00 - 20:00 / Norman ⚙️ Sportplatz / 🏋️ Gym	
Fitnessgymnastik 19:00 - 20:00 Renate / SBH	Pilates 19:00 - 20:00 Bettina / ST89	Muskeltraining 19:00 - 20:00 Renate / ST89	Functional Training 19:30 – 20:30 Susi / SBH	
RückenFit 19:30 – 20:30 Maria / ST89	Late Night Workout 20:00 – 21:00 Julia / ST89	Fit-MIX 19:00 - 20:30 Gesa / MBH		

Nur am 29.05.!

Nur am 21.05.!

Nur am 29.05.!

Anmeldungen über die MyWellness-App oder telefonisch unter 06221 – 9855889.