

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30-9.20 Uhr Club 55 Plus Gesundheitstraining	9.00-9.50 Uhr Pilates	8.30-9.15 Uhr Pilates	9.15-10.00 Uhr Arthrose Funktionstraining	9.00-9.50 Uhr Stabil & Standfest		9.15-9.45 Uhr Fkt. Rückentraining+
9.30-10.20 Uhr Club 55 Plus Gesundheitstraining	10.00-10.50 Uhr Pilates	9.30-10.15 Uhr Wirbelsäulengym	10.15-11.00 Uhr Samba-Dance	10.15-11.30 Uhr Hatha Yoga & Entspannung	10.15-10.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	10.45-11.15 Uhr Fkt. Rückentraining+
10.30-11.00 Uhr Stabil & Standfest		10.30-11.20 Uhr Club 55 Plus Gesundheitstraining	11.10-12.00 Uhr Rücken gesund		11.30-12.00 Uhr Fkt. Dehntraining+	11.30-12.00 Uhr Fkt. Dehntraining+
11.10-12.00 Uhr Club 55 Plus Gesundheitstraining			12.15 - 13.00 Uhr Reha-Sport 1			
13.00-13.30 Uhr Fkt. Rückentraining+	14.00 & 14.45 Uhr Reha-Sport 4		13.30 & 14.15 Uhr Reha-Sport 2			
16.00 & 16.45 Uhr Reha-Sport 3		17.00-17.45 Uhr Rücken fit	15.45-16.45 Uhr Beckenboden Krankenkassenkurs 24.9.-19.11. (8x) 109 €	16.00-16.45 Uhr Entspannt ins Wochenende		
17.30-18.25 Uhr Body-Styling	17.15-17.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	17.50-18.20 Uhr Step-Workout	17.00-17.50 Uhr Pilates & Faszien	17.00-18.00 Uhr Kurs Mix		
18.30-19.15 Uhr Zumba Step Mix	17.55-18.40 Uhr BBP	18.30-19.20 Uhr Club 55 Plus Gesundheitstraining	18.00-18.30 Uhr _{RM} CIRCL Mobility			
19.30-20.30 Uhr Langhantel Mix	18.45-19.45 Uhr Zumba	19.30-20.30 Uhr Hatha Yoga	18.40-19.30 Uhr Krafttraining			



SPORTCLUB
trainieren und gut fühlen

Individuelle
**ERNÄHRUNGS-
BERATUNG**

1. Ernährungsanalyse & BIA-Messung
2. Auswertung Ernährungsprotokolle
Empfehlungen, Rezepte, Strategie
3. Vergleichsmessung BIA-Waage

Preis: 99,00 €
für Mitglieder

