

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Vormittags</b>						
	Reha (LS) <i>Anne</i> 7.45 - 8.30		Reha (LS) <i>Heide</i> 8.00 - 8.45	Reha (LS) <i>Heide</i> 8.00 - 8.45		
Pilates – Faszien – Mix <i>Stephie</i> 09.15 - 10.00	WS-Gymnastik <i>Nelli</i> 9.15 - 10.00	Rückenschule §20 <i>Anne</i> 9.15 - 10.00	Faszientraining mit eigener Rolle <i>Heide</i> 9.30 - 10.00	Rücken & Stretch <i>Heide</i> <b>NUR ONLINE</b> 9.00 - 10.00	Body Pump <i>Melanie</i> 9.45 - 10.45	
		Faszientraining §20 Ohne Geräte <i>Stephie</i> 10.15 - 11.00	Pilates §20 <i>Stephie</i> 9.15 - 10.00	Pilates Mix <i>Eva</i> 10.15 - 11.15	🚲 Spin Biking <i>Andreas</i> 11.00 - 12.00	Deep Work <i>Anke</i> 10.15 - 11.15
Yoga <i>Stephie</i> 11.30 - 12.30		Reha (LS) <i>Vanessa</i> 10.10 - 10.55		Reha (LS) <i>Vanessa</i> 11.15 - 12.00		
<b>Nachmittags/Abends</b>						
	Reha (AS) <i>Anne</i> 16.30 - 17.15					<b>Legende:</b> <b>Im Lady Sports Kursraum</b> <b>Online (über Zoom) &amp; LIVE vor Ort</b> 🚲 Bitte immer 2 Handtücher mitbringen. <b>Reha-Kurse (AS = All Sports Kursraum; LS = Lady Sports Kursraum)</b> <b>[Reha-Kurse nur mit Reha-Verordnung &amp; vorheriger Anmeldung; für Mann &amp; Frau]</b>  <u><b>„§20“ folgende Kurse können von der Krankenkasse im Rahmen der Primärprävention gefördert werden.</b></u>
Pilates §20 <i>Anne</i> 16.00 - 16.45	Bauch Spezial <i>Anne</i> 17.25 - 17.40					
Pilates §20 <i>Anne</i> 17.00 - 17.45	Body Styling <i>Anne</i> 17.45 - 18.20	🚲 Spin Biking <i>Büschi</i> 17.00 - 17.55	Bauch Beine Po <i>Nelli</i> 17.45 - 18.30	Pilates §20 <i>Stephie</i> 17.00 - 17.45		
Body Pump <i>Sabine</i> 18.00 - 19.00	WS-Gymnastik <i>Anne</i> 18.30 - 19.15	🚲 Spin Biking <i>N.N</i> 18.00 - 19.00	WS-Gymnastik <i>Nelli</i> 18.35 - 19.20	🚲 Spin Biking <i>Michaela</i> 18.00 - 19.00		
🚲 Spin Biking <i>Jens</i> 19.15 - 20.15	Body Art <i>Anke</i> 19.20 - 20.20	Body Pump <i>Tim</i> 19.10 - 20.10	Strong & Fit <i>Diana</i> 19.00 - 19.50	Reha (LS) <i>Stephie</i> 18.00 - 18.45		
				Reha (LS) <i>Stephie</i> 18.50 - 19.35		

**Outdoor Kurse**

...findet ihr auf der Rückseite!



# 2024 Kursplan – Outdoor/Zirkel-/Kursraum im LS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vormittags</b>				
♥ Nordic Walking am Obersee <i>Katja</i> 9.00 - 10.15	Zirkeltraining am Gerät <i>Nelli</i> 8.40 - 9.10	♥ Nordic Walking am Obersee <i>Katja</i> 9.00 - 10.15		♥ Nordic Walking am ZiF <i>Katja</i> 9.00 - 10.15
TRX (Mix) <i>Anne</i> 10.00 - 10.50		Barre Concept <i>Uta</i> 10.00 – 11.00		Zirkeltraining am Gerät §20 <i>Anne</i> 9.30 - 10.00
Zirkeltraining am Gerät <i>Stephie</i> 10.55 - 11.25				TRX (Mix) <i>Uta</i> 09.30 - 10.30
<b>Abends</b>				
Zirkeltraining am Gerät <i>Thomas</i> 18.00 - 18.30	TRX (Mix) <i>Antonia</i> 17.45 -18.30		Zirkeltraining am Gerät <i>Thomas</i> 17.00 - 17.30	
TRX (Mix) <i>Patryk</i> 18.00 – 19.00		TRX (Mix) <i>Frank</i> 18.00 -19.00	TRX (Mix) <i>Frank / Katja</i> 18.30 - 19.30	<b>Legende:</b> Im Lady Sports Kursraum 2 Innenhof (oder Kursraum 2 im Lady Sports)
		Zirkeltraining am Gerät <i>Thomas</i> 19.00 - 19.30	♥ Lauftraining BTG <i>Anne</i> 18.45 - 19.45	♥ Sportler Herzen Anmeldung und Information bei: Katja Stahnke, Tel. 0521.132105

### Öffnungszeiten Studio:

<b>Mo</b>	08.30-21.30 Uhr	<b>Fr</b>	08.30-20.00 Uhr
<b>Mi</b>	08.30-21.30 Uhr	<b>Sa</b>	09.30-14.00 Uhr
<b>Di, Do</b>	08.30-12.30 Uhr und 15.00 -21.30 Uhr	<b>So</b>	10.00-14.30 Uhr
		<b>Feiertag</b>	10.00-14.00 Uhr

### Buchungszeiten Sauna:

<b>Mo</b>	10-12 (DAMEN) + 16-18.30 (MIX) + 19-21 Uhr (DAMEN)	<b>Fr</b>	10.00-19.30 Uhr (MIX)
<b>Di</b>	10-12 (MIX) + 16-21 Uhr (MIX)	<b>Sa</b>	10.30-13.30 Uhr (MIX)
<b>Mi</b>	10-12 (MIX) + 16-21 Uhr (MIX)	<b>So*</b>	11.00-14.00 Uhr (MIX)
<b>Do</b>	10-12 (DAMEN) + 16-18.30 (DAMEN) + 19-21 Uhr (MIX)	<b>Feiertag</b>	10.45-13.15 Uhr (MIX)

\* Jeden 1. Sonntag im Monat DAMENSAUNA