

# Kursplan

## Unsere Angebote im **SPORTRAUM**

**MONTAG** 08:00 - 11:00 Uhr Sarah Burde  
18:00 - 19:00 Uhr Rehasport mit Tobias  
19:15 - 20:15 Uhr Rehasport mit Tobias

**DIENSTAG** 09:00 - 12:00 Uhr Sarah Burde  
14:00 - 18:00 Uhr Sarah Burde

**MITTWOCH** 08:00 - 10:45 Uhr Sarah Burde  
10:45 - 11:45 Uhr Rehasport mit Tobias  
12:00 - 13:00 Uhr Rehasport mit Tobias

**DONNERSTAG** 09:00 - 12:00 Uhr Sarah Burde  
12:15 - 13:00 Uhr Funktionstraining mit Tobias  
13:00 - 18:00 Uhr Sarah Burde  
18:00 - 19:00 Uhr Rehasport mit Tobias

**FREITAG** 08:00 - 12:00 Uhr Sarah Burde  
16:00 - 16:50 Uhr Erics Movementum  
Group Fitness



Sie haben ein tolles  
Angebot und suchen  
Räumlichkeiten?

Mieten Sie unseren  
Sport- oder Yogaraum  
für Ihr gesundheitliches  
Angebot.

# Kursplan

## Unsere Angebote im **YOGARAUM**

**MONTAG** 17:00 - 18:00 Uhr Rückenfit mit Kerstin  
19:15 - 20:15 Uhr Yoga mit Annabell

**DIENSTAG** 11:45 - 12:45 Uhr Rehasport mit Marc  
13:00 - 14:00 Uhr Rehasport mit Marc  
18:00 - 19:30 Uhr Yoga fließend mit Rosemarie  
19:45 - 21:15 Uhr Yoga fließend mit Rosemarie

**MITTWOCH** 11:00 - 12:00 Uhr Rehasport mit Marc  
13:00 - 14:00 Uhr Rehasport mit Marc  
17:00 - 18:30 Uhr Yoga sanft mit Rosemarie  
19:00 - 20:30 Uhr Yoga kraftvoll mit Georg

**DONNERSTAG** 09:30 - 10:30 Uhr Rehasport mit Marc  
11:00 - 12:00 Uhr Pilates mit Kerstin  
17:15 - 18:15 Uhr Rehasport mit Marc  
18:30 - 19:45 Uhr Yoga dynamisch mit Mandy  
20:00 - 21:15 Uhr Yoga dynamisch mit Mandy

**FREITAG** 13:00 - 14:15 Uhr Yogakurs -am Mittag- mit  
Ines (10 Wochen ab 12.01.)  
16:00 - 17:00 Uhr SEM Class mit Vanessa

## Individuelles **WELLENGANG-TRAINING**

**MONTAG** 09:30 - 18:00 Uhr  
**DIENSTAG** 08:00 - 18:00 Uhr  
**MITTWOCH** 08:00 - 17:00 Uhr  
**DONNERSTAG** 09:30 - 18:30 Uhr  
**FREITAG** 08:00 - 16:30 Uhr