

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags						
	Reha (LS) <i>Anne</i> 7.45 – 8.30		Reha (AS) <i>Heide</i> 8.00 – 8.45	Reha (AS) <i>Heide</i> 8.00 – 8.45		
Pilates – Faszien – Mix <i>Stephie</i> 09.30 – 10.15	WS-Gymnastik <i>Hanna</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> NUR ONLINE 9.00 – 10.00		
		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	Body Pump <i>Melanie</i> 11.45 – 12.45	Deep Work <i>Anke</i> 10.10 – 11.10
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	🚲 Spin Biking <i>Andreas</i> 13.00 - 14.00	
Nachmittags/Abends						
	Reha (AS) <i>Anne</i> 16.30 – 17.15					Legende: Im Lady Sports Kursraum Online (über Zoom) & LIVE vor Ort 🚲 Bitte immer 2 Handtücher mitbringen. Reha-Kurse (AS = All Sports Kursraum; LS = Lady Sports Kursraum) [Reha-Kurse nur mit Reha-Verordnung & vorheriger Anmeldung; für Mann & Frau] <u>„§20“ folgende Kurse können von der Krankenkasse im Rahmen der Primärprävention gefördert werden.</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>Jule</i> 17.00 - 17.55	Bauch Beine Po <i>Hanna</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>Büschi</i> 18.00 – 19.00	WS-Gymnastik <i>Hanna</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		

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags						
	Reha (LS) <i>Anne</i> 7.45 – 8.30		Reha (LS) <i>Heide</i> 8.00 – 8.45	Reha (AS) <i>Heide</i> 8.00 – 8.45		
Pilates – Faszien – Mix <i>Stephie</i> 09.30 – 10.15	WS-Gymnastik <i>Hanna</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> NUR ONLINE 9.00 – 10.00		
		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	Body Pump <i>Melanie</i> 11.45 – 12.45	Deep Work <i>Anke</i> 10.10 – 11.10
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	🚲 Spin Biking <i>Andreas</i> 13.00 - 14.00	
Nachmittags/Abends						
	Reha (AS) <i>Anne</i> 16.30 – 17.15					
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>Svenja/Jule</i> 17.00 - 17.55	Bauch Beine Po <i>Hanna</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>Büschi</i> 18.00 – 19.00	WS-Gymnastik <i>Hanna</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 – 19.55	Reha (LS) <i>Stephie</i> 18.00 – 18.45		
				Reha (LS) <i>Stephie</i> 18.50 – 19.35		

Legende:

Im Lady Sports Kursraum

Online (über Zoom) & LIVE vor Ort

🚲 Bitte immer 2 Handtücher mitbringen.

Reha-Kurse (AS = All Sports Kursraum; LS = Lady Sports Kursraum)

[Reha-Kurse nur mit Reha-Verordnung & vorheriger Anmeldung; für Mann & Frau]

„§20“ folgende Kurse können von der Krankenkasse im Rahmen der Primärprävention gefördert werden.

Outdoor Kurse

...findet ihr auf der Rückseite!



2023 Kursplan – Outdoor/Kursraum im Lady Sports

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittags				
♥ Nordic Walking am Obersee <i>Katja</i> 9.00 – 10.15	TRX (Mix) <i>Uta</i> 09.30 – 10.30	♥ Nordic Walking am Obersee <i>Josi</i> 9.00 – 10.00		♥ Nordic Walking am ZiF <i>Katja</i> 9.00 – 10.15
TRX (Mix) <i>Anne</i> 09.30 – 10.30		Barre Concept <i>Uta</i> 9.10 -10.10		Zirkeltraining am Gerät <i>Anne</i> 9.40 – 10.10
Abends				
				Kickbike <i>Frank</i> 17.00 – 18.00
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	Legende: Im Lady Sports Kursraum 2 Innenhof (oder Kursraum 2 im Lady Sports)
Kickbike <i>Frank</i> 19.15 – 20.15			♥ Lauftraining BTG <i>Anne</i> 18.45 – 19.45	♥ Sportler Herzen Anmeldung und Information bei: Katja Stahnke, Tel. 0521.132105

Öffnungszeiten Studio:

Mo	08.30-21.30 Uhr	Fr	08.30-20.00 Uhr
Mi	08.30-21.30 Uhr	Sa	11.30-15.00 Uhr
Di, Do	08.30-12.30 Uhr und 14.45 -21.30 Uhr	So	10.00-14.30 Uhr
		Feiertag	10.00-14.00 Uhr

Buchungszeiten Sauna:

Mo	16.00-20.45 Uhr	Fr	10.00-19.15 Uhr
Di	10.00-12.00 + 16.00-20.45 Uhr	Sa	12.15-14.15 Uhr
Mi	10.15-12.00 + 16.00-20.45 Uhr	So	11.00-14.00 Uhr
Do	17.00-20.45 Uhr	Feiertag	10.45-13.15 Uhr



2023 Kursplan – Outdoor/Kursraum im Lady Sports

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittags				
♥ Nordic Walking am Obersee <i>Katja</i> 9.00 – 10.15	TRX (Mix) <i>Uta</i> 09.30 – 10.30	♥ Nordic Walking am Obersee <i>Josi</i> 9.00 – 10.00		♥ Nordic Walking am ZiF <i>Katja</i> 9.00 – 10.15
TRX (Mix) <i>Anne</i> 09.30 – 10.30		Barre Concept <i>Uta</i> 9.10 -10.10		Zirkeltraining am Gerät <i>Anne</i> 9.40 – 10.10
Abends				
				Kickbike <i>Frank</i> 17.00 – 18.00
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	Legende: Im Lady Sports Kursraum 2 Innenhof (oder Kursraum 2 im Lady Sports)
Kickbike <i>Frank</i> 19.15 – 20.15			♥ Lauftraining BTG <i>Anne</i> 18.45 – 19.45	♥ Sportler Herzen Anmeldung und Information bei: Katja Stahnke, Tel. 0521.132105

Öffnungszeiten Studio:

Mo	08.30-21.30 Uhr	Fr	08.30-20.00 Uhr
Mi	08.30-21.30 Uhr	Sa	11.30-15.00 Uhr
Di, Do	08.30-12.30 Uhr und 14.45 -21.30 Uhr	So	10.00-14.30 Uhr
		Feiertag	10.00-14.00 Uhr

Buchungszeiten Sauna:

Mo	16.00-20.45 Uhr	Fr	10.00-19.15 Uhr
Di	10.00-12.00 + 16.00-20.45 Uhr	Sa	12.15-14.15 Uhr
Mi	10.15-12.00 + 16.00-20.45 Uhr	So	11.00-14.00 Uhr
Do	17.00-20.45 Uhr	Feiertag	10.45-13.15 Uhr