

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 (AS) <i>Heide</i> 8.00 – 8.45		
<b>Pilates – Faszien – Mix</b> <i>Stephie</i> 9.30 – 10.15	<b>WS-Gymnastik</b> <i>Hanna</i> 9.15 – 10.00	<b>Rückenschule §20</b> <i>Anne</i> 9.15 – 10.00	<b>Faszientraining</b> mit eigener Rolle <i>Heide</i> 9.00 – 9.30	<b>Rücken &amp; Stretch</b> <i>Heide</i> <b>NUR ONLINE</b> 9.00 – 10.00		
		<b>Faszientraining §20</b> Ohne Geräte <i>Stephie</i> 10.15 – 11.00	<b>Pilates §20</b> <i>Stephie</i> 9.15 – 10.00	<b>Pilates Mix</b> <i>Eva</i> 10.15 – 11.15		<b>Deep Work</b> <i>Anke</i> 10.10 – 11.10
<b>Yoga</b> <i>Stephie</i> 11.30 – 12.30		<b>Reha (LS)</b> <i>Vanessa</i> 10.10 – 10.55		<b>Reha (LS)</b> <i>Vanessa</i> 11.00– 11.45	<b>Body Pump</b> <i>Melanie</i> 13.00 – 14.00	<b>Hula Hoop*</b> <i>Bass</i> 11.30 - 12.30
					<b>Spin Biking</b> <i>Andreas</i> 11.45 - 12.45	
<b>Nachmittags/Abends</b>						
	<b>Reha (AS)</b> <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> * nur an bestimmten Sonntagen im Monat <u><b>„§20“ folgende Kurse können von der Krankenkasse im Rahmen der Primärprävention gefördert werden.</b></u>	
<b>Pilates §20</b> <i>Anne</i> 16.00 – 16.45	<b>Bauch Spezial</b> <i>Anne</i> 17.25-17.40					
<b>Pilates §20</b> <i>Anne</i> 17.00 – 17.45	<b>Body Styling</b> <i>Anne</i> 17.45 – 18.20	<b>Spin Biking</b> <i>Jule</i> 17.00 - 17.55	<b>Bauch Beine Po</b> <i>Hanna</i> 17.45 – 18.30	<b>Pilates §20</b> <i>Stephie</i> 17.00 –17.45		
<b>Body Pump</b> <i>Sabine</i> 18.00 – 19.00	<b>WS-Gymnastik</b> <i>Anne</i> 18.30 – 19.15	<b>Spin Biking</b> <i>Büschi</i> 18.00 – 19.00	<b>WS-Gymnastik</b> <i>Hanna</i> 18.35– 19.20	<b>Spin Biking</b> <i>Michaela</i> 18.00 - 19.00		
<b>Spin Biking</b> <i>Jens</i> 19.15 - 20.15	<b>Body Art</b> <i>Anke</i> 19.20 – 20.20	<b>Body Pump</b> <i>Tim</i> 19.10 – 20.10	<b>Strong &amp; Fit</b> <i>Diana</i> 19.00 – 19.55	<b>Reha (LS)</b> <i>Stephie</i> 18.00 – 18.45		
				<b>Reha (LS)</b> <i>Stephie</i> 18.50 – 19.35		

**Outdoor Kurse**  
...findet ihr auf der Rückseite!



# 2023 Kursplan – Outdoor

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vormittags</b>				
♥ 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>Katja</i> 9.00 – 10.00		TRX (Mix) <i>Uta</i> 09.30 – 10.30
TRX (Mix) <i>Anne</i> 09.30 – 10.30		Barre Concept <i>Uta</i> 9.10 -10.10		♥ Nordic Walking am ZiF <i>Katja</i> 9.00 – 10.15
<b>Abends</b>				
				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>Katja</i> 18.30 – 19.30	<b>Legende:</b> Innenhof (oder Kursraum 2 im Lady Sports)
Kickbike <i>Frank</i> 19.15 – 20.15			♥ Lauftraining ZIF <i>Anne</i> 18.45 – 19.45	♥ Sportler Herzen Anmeldung und Information bei: Katja Stahnke, Tel. 0521.132105

### Öffnungszeiten:

<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>	11.30-15.00 Uhr
<b>Di, Do</b>	08.30-12.30 Uhr und 14.45 -21.30 Uhr	<b>So</b>	10.00-14.30 Uhr
		<b>Feiertage</b>	10.00-14.00 Uhr

### Buchungszeiten Sauna:

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