

ZEITEN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

• 8:00

• 9:00

• 10:00

• 11:00

• 16:00

• 17:00

• 18:00

• 19:00

• 20:00

• 21:00

Rückenfitness
8:30-9:10

Bauch 9:15-9:25

Bodyshape 9:30-9:55

Rückenfitness
10:00-10:40

Bauch 9:00-9:10

Beckenbodengymnastik
9:15-9:55

Rückenfitness
10:00-10:55

Bauch 8:45-8:55

Step 9:00-9:25

Bauch Beine Po 9:30-9:55

Wirbelsäulengymnastik
10:00-10:40

Bodyshape
8:30-9:10

Rückenfitness
9:15-10:10

Rückenfitness
8:30-9:10

Rückenfitness
9:15-9:55

Faszientraining 10:00-10:20

Bauch 9:30-9:40

Faszientraining
9:40-9:55

Rückenfitness
10:00-10:40

Cycling **NEW!**
16:45-17:40

Bauch 17:45-17:55

Les Mills Bodypump
18:00 - 18:55

Rückenfitness
19:00-19:55

Bauch 20:00-20:10

Rückenfitness
17:00-17:40

Bauch 17:45-17:55

ZUMBA
18:00-18:55

Les Mills Bodybalance
19:00 - 19:55

Bauch 16:45-16:55

Langhantel Workout
17:00-17:55

Rückenfitness
18:00-18:55

Bauch 19:00-19:10

Cycling **NEW!**
16:30-17:25

Faszientraining
17:30-17:55

Rücken-Yoga
18:00-18:55

Bauch 17:30-17:55

Les Mills Bodypump
18:00 - 18:55

Wirbelsäulengymnastik
19:00-19:55

SPORTPARK GLAUCHAU

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 8:00-23:00
Sa: 9:00-15:00
So: 14:00-21:00
(Feiertags: 10:00 - 15:00)

Herz-Kreislauf
Ausdauer
Cardio-Kondition

Kennenlernkurs
besonders geeignet
für Einsteiger

zeitsparendes
Training

Hautstraffung
Kräftigung
Muskeltraining

Fettverbrennung
Fettstoffwechseltraining
Gewichtsreduktion

Rückentraining
Beweglichkeit
Entspannung

Therapeutisches Krafttraining
auch besonders geeignet für Einsteiger
siehe Aushang im Trainingsbereich

Nordic Walking
Montag 8:30-9:30

Aqua - Gymnastik
saisonal im Sommerbad

Vorläufiger Kursplan. Änderungen vorbehalten.

Änderungen im Kursplan berechtigen nicht zu
Minderung des monatlichen Mitgliedsbeitrag.
Aktuelle Änderungen entnehmen Sie der Website.