

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 – 10:20 Uhr Golden Circuit middle	08:30 – 09:20 Uhr Orthopädie-Sport	08:30 – 09:20 Uhr Orthopädie-Sport	09:00 – 10:30 Uhr PEKiP	09:00 – 09:50 Uhr Bauch, Beine, Po middle	10:00 – 11:15 Uhr Yoga low	10:00 – 10:50 Uhr GYM Fit middle
10:30 – 11:00 Uhr Strech & Relax low	09:00 – 09:50 Uhr Orthopädie-Sport	09:00 – 09:50 Uhr ICG Biking middle	10:45 – 12:15 Uhr PEKiP	10:00 – 10:50 Uhr Orthopädie-Sport		
11:15 – 12:30 Uhr Schwangerschaft & Rückbildung low	09:30 – 10:20 Uhr Orthopädie-Sport	09:30 – 10:20 Uhr Neurologie-Sport	12:30 – 14:00 Uhr PEKiP	11:00 – 11:50 Uhr Orthopädie-Sport		
	10:00 – 10:50 Uhr Orthopädie-Sport	10:00 – 10:50 Uhr GYM Fit low				
	10:30 – 11:20 Uhr Herz-Sport					
	11:00 – 11:50 Uhr Lungen-Sport					
16:30 – 17:20 Uhr Lungen-Sport	16:30 – 17:20 Uhr Herz-Sport	17:00 – 17:50 Uhr Orthopädie-Sport	17:00 – 17:50 Uhr Orthopädie-Sport	18:30 – 19:20 Uhr Power Circuit high		
17:30 – 18:20 Uhr Orthopädie-Sport	17:30 – 18:20 Uhr Orthopädie-Sport	18:00 – 18:50 Uhr Herz-Sport	18:00 – 18:50 Uhr Orthopädie-Sport	19:30 – 20:45 Uhr Schwangerschaft & Rückbildung low		
18:30 – 19:30 Uhr Yoga low	18:30 – 19:20 Uhr Pilates middle	18:00 – 18:50 Uhr Gym Fit middle	18:00 – 18:50 Uhr Pre Care low			
19:00 – 19:50 Uhr ICG Biking high	18:30 – 19:20 Uhr Orthopädie-Sport	19:00 – 19:50 Uhr Zumba middle	19:00 – 19:50 Uhr Jumping high			
19:40 – 20:30 Uhr Jumping high	18:30 – 19:20 Uhr ICG Biking middle	19:00 – 19:50 Uhr Be Strong high	19:15 – 20:05 Uhr ICG Biking high			
	19:30 – 20:20 Uhr Rückenfit low					
	19:30 – 20:20 Uhr Bauch, Beine, Po high					
	20:30 – 21:00 Uhr Strech & Relax low					

KURSPLAN ab 17.02.2025

ANMELDUNG
zu den Kursen
per App oder
durch unser
Personal

- Kurse GYM 79
 - Kurse GYM 79 MamaSport
 - Kurse Walzbachtaler Herzsportverein e.V. und
Walzbachtaler Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V.
 - Kurse Babymoon
 - Kurse Kooperation Freie Gymnastikgruppe Walzbachtal
-
- Intensität low
 - Intensität middle
 - Intensität high