



# SPORTWELT ROSBACH ★★★★★

VITALITÄT FÜR'S LEBEN

## KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 – 09.50 Full Body HIIT	09.30 – 10.00 Get Fit	07.00 – 08.00 Morning Balance	09.00 – 10.00 Pilates	09.00 – 09.50 Vitaler Rücken	09.00 – 10.00 Uhr Cycling	09.15 – 09.45 Full Body HIIT
09.00 – 09.50 Body Art – Reha Vital	10.00 – 11.00 Bodybalance	09.00 – 09.50 Vitaler Rücken		09.00 – 09.50 Funktionelles Krafttraining		10.00 -10.50 Uhr Cycling
10.00 – 11.00 Yoga – Best Age		10.00 – 10.50 Bodystyling		10.00 – 11.00 Bodybalance		10.00 – 10.50 Step & Style
18.00 – 19.00 Functional Power	17.00 – 17.50 Vitaler Rücken		17.30 – 18.00 Get Fit			11.00 – 12.00 Bodybalance
19.00 – 19.30 Mobility	18.00 – 19.00 Cycling	18.00 – 18.50 Functional Circle	18.00 – 18.50 Cycling	18.15 – 18.45 Full Body HIIT		
19.00 – 20.00 Yoga	19.10 – 20.00 Step & Style	19.00 – 20.00 Bodybalance	19.00 – 20.00 Bodypump	19.00 – 20.00 Bodybalance		
20.00 – 21.00 Bodypump	19.15 – 20.15 Yoga					
20.00 – 21.00 Fit Boxen						

Bitte für die Kurse in der App oder am Clubterminal voranmelden. Bei gutem Wetter finden die Kurse Outdoor statt.

