

# Kursplan

Stand: Mai 2024

|       | MO   | DI  | MI  | DO   | FR   | SA |
|-------|--|---|---|--|--|----|
| 08:00 |  |   |   |  |  |    |
| 08:30 |  | <b>Pound</b><br>Anmeldung & Infos<br>0170 - 557 30 57<br>Markus Käger |   | <b>Workout</b><br>Anmeldung & Infos<br>0170 - 557 30 57<br>Markus Käger              |  |    |
| 09:00 |  |   |   | <b>PILATES</b><br>Anmeldung & Infos<br>09941 - 400 91 80                             |  |    |
| 09:30 |  | <b>Korce</b><br>Anmeldung & Infos<br>0170 - 557 30 57<br>Markus Käger |   |  |  |    |
| 10:00 |  |   |   |  | <b>Rehasport</b><br>mit Verordnung vom Arzt<br>Anmeldung & Info<br>09941 - 400 91 80 |    |
| 10:30 |  |   |   |  |  |    |
| 17:30 |  |   |   |  |  |    |
| 18:00 | <b>Rehasport</b><br>mit Verordnung vom Arzt<br>Anmeldung & Info<br>09941 - 400 91 80 | <b>Dance</b><br>Anmeldung & Infos<br>0170 - 557 30 57<br>Markus Käger | <b>PILATES</b><br>Anmeldung & Info<br>09941 - 400 91 80 | <b>Rehasport</b><br>mit Verordnung vom Arzt<br>Anmeldung & Info<br>09941 - 400 91 80 |  |    |
| 18:30 |  | <b>Korce</b><br>Anmeldung & Infos<br>0170 - 557 30 57<br>Markus Käger |   | <b>Iron</b><br>Anmeldung & Infos<br>0170 - 557 30 57<br>Markus Käger                 |  |    |
| 19:00 | <b>MOADS FIT</b><br>Anmeldung & Info<br>09941 - 400 91 80                            |   | <b>PILATES</b><br>Anmeldung & Info<br>09941 - 400 91 80 |  |  |    |
| 19:30 |  |   |   | <b>Pound</b><br>Anmeldung & Infos<br>0170 - 557 30 57<br>Markus Käger                |  |    |
| 20:00 | <b>Iron</b><br>Anmeldung & Infos<br>0170 - 557 30 57<br>Markus Käger                 | <b>Yoga</b><br>Anmeldung & Infos<br>0170 - 557 30 57<br>Markus Käger  |   |  |  |    |
| 20:30 |  |   |   |  |  |    |

in der Bahnhofstraße:

Trainingszentrum  
**Wühr**

**AKTIV**  
FIT mit dem besten Gesundheitsfaktor  
GANZKÖRPER KRAFTAUSDAUER  
ZUR BESSEREN BELASTBARKEIT IN ALLTAG UND BERUF  
12 TRAININGSEINHEITEN  
MAXIMALE FLEXIBILITÄT DA KEINE FESTEN KURZZEITEN

DER PREVENTIVKURS FINDET IM TRAININGSRAUM AN ELEKTRONISCH GESTEUERTEN GERÄTEN STATT. ERGÄNZT DURCH HERAUFBAU- UND DEHNTÜBUNGEN VON GESUNDHEITSEBENEN 1-10.

MO 08.00 - 09.45 Uhr | 16.30 - 18.00 Uhr  
DI 16.30 - 18.00 Uhr  
MI 08.00 - 11.00 Uhr | 16.30 - 18.00 Uhr  
DO 16.30 - 18.00 Uhr

Anmeldung & Info: 09941 - 400 91 80