# Gesundheitskurse 2021

| | |
|---|---|
| Diese Kurse können im Freien stattfinden.* | *Alle Kurse können auf dem **Outdoor Campus** stattfinden. Lässt es die Wetterlage nicht zu, finden die Kurse im Gebäude statt. Bitte entsprechende Sportkleidung einplanen! |
| Diese Kurse finden indoor statt. | |

Sport- und Gesundheitszentrum conditio®

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Samstag | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Raum 1** | **Raum 2** | **Raum 1** | **Raum 2** | **Raum 1** | **Raum 2** | **Raum 1** | **Raum 2** | **Raum 1** | **Raum 2** | **Raum 1** | **Raum 2** |
| | | **Gefäßsport**<br>08:00 – 09:00 | | | | **Gefäßsport**<br>08:00 – 09:00 | | | | | |
| **Körper in Aktion**<br>09:15 – 10:00 | | **Fit im Rücken**<br>09:15 – 10:00 | | **REHA-Sport**<br>09:00 – 09:45 | | **REHA-Sport**<br>09:00 – 09:45 | | **Kraft & Geschmeidigkeit**<br>9:15 - 10:10 | | **Events nach Ankündigung!** | |
| **REHA-Sport**<br>10:15 – 11:00 | | | | | **Spinning**<br>10:00 - 10:45 | **Yoga**<br>10:00 - 11:00 | | **Pilates meets Yoga**<br>10:15 – 11:15 | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Sonntag | |
| | | | | | | | | | | **Raum 1** | **Raum 2** |
| **flexx Betreuung**<br>16:00 - 18:00 | | **REHA-Sport**<br>17:00 – 17:45 | | **Muskellängen-training**<br>17:15 – 18:00 | | **Zumba**<br>17:15 - 18:15 | | **HumanSport Betreuung**<br>16:00 - 18:00 | | **Bauch/Rücken**<br>10:00 - 10:45 | |
| | **Spinning**<br>18:30 - 19:30 | **REHA-Sport**<br>18:00 – 18:45 | | **Yoga Anusara**<br>19:00 – 20:00 | **Spinning**<br>18:00 - 19:00 | **maxxF**<br>18:30 - 19:30 | **Pilates Coach**<br>18:30 - 19:15 | | **Spinning**<br>18:00 - 19:00 | | |
| **Rückenfit**<br>19:00 - 20:00 | | **Hot Iron**<br>19:00 – 20:00 | | | | **Cross-Training**<br>19:30 - 20:15 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |