

KURS PLAN

Gesundheitskurse im
Herbst/Winter 21/22



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
		Gefäßsport 08:00 – 09:00				Gefäßsport 08:00 – 09:00			
Körper in Aktion 09:15 – 10:00		Fit im Rücken 09:15 – 10:00		REHA-Sport 09:00 – 09:45		REHA-Sport 09:00 – 09:45		Kraft & Geschmeidigkeit 9:15 - 10:00	
REHA-Sport 10:15 – 11:00					Spinning 10:00 - 11:00	Yoga 10:00 - 11:00		Pilates meets Yoga 10:15 – 11:15	
	Kindertanzen* 16:00 - 18:00	REHA-Sport 17:00 – 17:45		Muskellängen- training 17:15 – 18:00		REHA-Sport 17:30 – 18:15			
	Spinning 18:30 - 19:30	REHA-Sport 18:00 – 18:45		Yoga Anusara 18:30 – 19:30	Spinning 18:00 - 19:00	maxxF 18:30 - 19:30	Pilates Coach 18:30 - 19:15		Spinning 18:00 - 19:00
Rückenfit 19:00 - 20:00		Hot Iron 19:00 – 20:00				Cross-Training 19:30 - 20:15			

* Informationen zum
Kindertanzen an der
Rezeption

Samstag		Sonntag	
		Raum 1	Raum 2
Events (indoor & outdoor) nach Ankündigung!		Bauch/ Rücken 10:00 - 11:00	

Inklusive Zusatz-Leistungen:

- Getränke
- Sauna
- eGym, Flexx, HumanSports
- Kostenfreies WLAN
- Outdoor Campus

Web:
www.conditio.info

Telefon:
06441 / 78410

Mail:
team@conditio.info

Instagram:
conditio_wetzlar

facebook:
conditiowetzlar