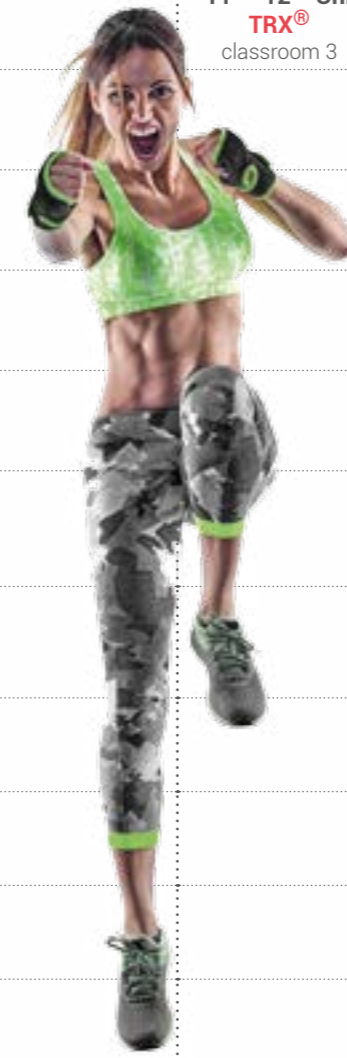




KURSPLAN
Gültig ab 2. Mai 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09 ¹⁵ - 10 ¹⁵ Uhr BODYPUMP® classroom 3 🐻	09 ¹⁵ - 10 ¹⁵ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	09 ¹⁵ - 10 ⁰⁰ Uhr TRX® classroom 3 🐻	09 ¹⁵ - 10 ¹⁵ Uhr BODYSTYLING classroom 3 🐻	09 ¹⁵ - 10 ¹⁵ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	10 ⁴⁵ - 11 ¹⁵ Uhr GRIT CARDIO classroom 3 🐻	10 ¹⁵ - 10 ⁴⁵ Uhr CXWORX® classroom 1 🐻
10 ³⁰ - 11 ⁴⁵ Uhr YOGA classroom 1 🐻	09 ³⁰ - 10 ³⁰ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr WSG classroom 3 🐻	10 ³⁰ - 11 ¹⁵ Uhr JUMP FIT classroom 3 🐻	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr FIT UND AKTIV classroom 3 🐻	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr ZUMBA® classroom 1 🐻	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻
10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr FIT UND AKTIV classroom 3 🐻	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr BODYBALANCE® classroom 1 🐻				11 ¹⁵ - 12 ¹⁵ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵ Uhr BODYVIVE® classroom 1 🐻
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr AQUA FITNESS outdoor 🐻				11 ³⁰ - 12 ³⁰ Uhr BODYPUMP® classroom 3 🐻	11 ⁴⁵ - 12 ⁴⁵ Uhr BODYBALANCE® classroom 1 🐻
						11 ⁴⁵ - 12 ³⁰ Uhr TRX® classroom 3 🐻
17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁵ Uhr BODYSTYLING classroom 1 🐻						
17 ¹⁵ - 17 ⁴⁵ Uhr GRIT STRENGTH classroom 3 🐻			17 ³⁰ - 18 ¹⁵ Uhr BODYVIVE® classroom 1 🐻			
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻		17 ³⁰ - 18 ¹⁵ Uhr SH'BAM® classroom 1 🐻	17 ³⁰ - 18 ³⁰ Uhr BBP classroom 3 🐻			
18 ⁰⁰ - 18 ⁴⁵ Uhr LMI STEP® classroom 1 🐻		17 ³⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr TRX EXPRESS® classroom 3 🐻	17 ³⁰ - 18 ³⁰ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	16 ⁴⁵ - 17 ⁴⁵ Uhr POWER BO classroom 1 🐻		
18 ⁰⁰ - 18 ³⁰ Uhr TRX EXPRESS ADVANCED® classroom 3 🐻	17 ³⁰ - 18 ¹⁵ Uhr TABATA classroom 3 🐻	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	16 ⁴⁵ - 17 ³⁰ Uhr TRX® classroom 3 🐻		
18 ¹⁵ - 19 ¹⁵ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	18 ¹⁵ - 19 ¹⁵ Uhr BOXING WORKOUT classroom 1 🐻	18 ¹⁵ - 19 ¹⁵ Uhr LMI STEP® classroom 1 🐻	18 ³⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr JUMP FIT EXPRESS classroom 1 🐻	17 ³⁰ - 18 ¹⁵ Uhr SH'BAM® classroom 3 🐻		
18 ⁴⁵ - 19 ⁴⁵ Uhr BODYPUMP® classroom 3 🐻	18 ¹⁵ - 19 ¹⁵ Uhr BODY STYLING classroom 3 🐻	18 ¹⁵ - 19 ¹⁵ Uhr FUNCTIONAL classroom 3 🐻	18 ³⁰ - 19 ⁴⁵ Uhr YOGA classroom 3 🐻	17 ⁴⁵ - 18 ⁴⁵ Uhr BODYBALANCE® classroom 1 🐻		
19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵ Uhr SH'BAM® classroom 1 🐻	18 ¹⁵ - 19 ¹⁵ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	18 ¹⁵ - 19 ⁰⁰ Uhr SOULCYCLING classroom 2 🐻	19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵ Uhr BODY COMBAT® classroom 1 🐻	18 ⁰⁰ - 18 ⁴⁵ Uhr TABATA outdoor 🐻		
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	19 ¹⁵ - 20 ⁰⁰ Uhr JUMP FIT classroom 1 🐻	19 ³⁰ - 20 ³⁰ Uhr PILATES classroom 1 🐻	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr VOLLEYBALL outdoor 🐻	18 ³⁰ - 19 ³⁰ Uhr BODYPUMP® classroom 3 🐻		
20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ Uhr BODYBALANCE classroom 1 🐻	19 ¹⁵ - 20 ¹⁵ Uhr BODYPUMP® classroom 3 🐻	19 ³⁰ - 20 ¹⁵ Uhr FASZIEN classroom 3 🐻	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵ Uhr FASZIEN classroom 1 🐻		

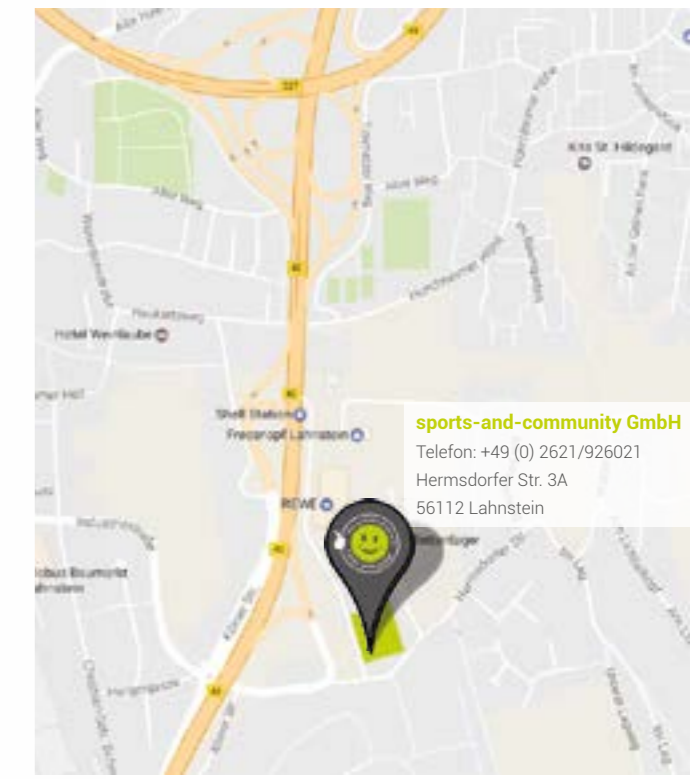


Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch & Freitag 08.00 - 22.00 Uhr
Dienstag & Donnerstag 07.00 - 22.00 Uhr
Samstag & Sonntag 10.00 - 19.00 Uhr
Feiertage 11.00 - 18.00 Uhr

🐻 **Kinderbetreuung** (bitte online anmelden)
Montag bis Freitag 09.00 - 12.00 Uhr & 17.00 - 20.30 Uhr
Samstag & Sonntag 10.00 - 13.00 Uhr

📱 Gerne kannst Du Dich für unsere Kurse jederzeit bequem online unter www.sports-and-community.de anmelden oder nutze unsere neue App dazu!




sports-and-community GmbH
Telefon: +49 (0) 2621/926021
Hermsdorfer Str. 3A
56112 Lahnstein



MEDISPORTS
Gültig ab 2. Mai 2017

Gesund sein durch Bewegung, medisports ist die Gesundheitsmarke der sports and community

Montag	Dienstag	Mittwoch
	08 ³⁰ -09 ¹⁵ Uhr REHA classroom 1	09 ³⁰ -10 ¹⁵ Uhr REHA classroom 1 🐻
		15 ³⁰ -16 ¹⁵ Uhr REHA classroom 1
16 ¹⁵ -17 ⁰⁰ Uhr REHA classroom 1	17 ³⁰ -18 ¹⁵ Uhr REHA classroom 1 🐻	16 ³⁰ -17 ¹⁵ Uhr REHA classroom 1
Donnerstag	Freitag	
	08 ³⁰ -09 ¹⁵ Uhr REHA classroom 1	
16 ³⁰ -17 ¹⁵ Uhr REHA classroom 1	09 ³⁰ -10 ¹⁵ Uhr REHA classroom 1 🐻	
	16 ⁰⁰ -16 ⁴⁵ Uhr REHA classroom 1	

Krankenkassenkurse

Zu Ihrem Wohl arbeiten wir mit vielen Krankenkassen zusammen. Erkundigen Sie sich doch einfach mal nach etwaigen Zuschüssen Ihrer Krankenkasse.

Reha-Sport

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf Menschen mit Einschränkungen ein. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt. Die Teilnahme ist nur mit einer Rehasportverordnung möglich (fragen Sie Ihren Arzt).

Diabetes & Bewegung

Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel, das Risiko für Diabetes sowie Diabetes-Folgeerkrankungen und erhöht die Wirksamkeit von Insulin. Wir helfen Ihnen dieses Ziel zu erreichen.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn einfinden. Nach Kursbeginn ist eine Teilnahme nicht mehr möglich. Bitte bringen Sie eine gefüllte Trinkflasche und ein Handtuch zu jedem Training mit.

