



KURSPLAN
Gültig ab 16. Okt 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 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	
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 SOULCYCLING classroom 2	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr FIT UND AKTIV classroom 3 🐻		10 ⁴⁵ - 11 ³⁰ Uhr BODYVIVE® classroom 3 🐻	
10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr FIT UND AKTIV classroom 3 🐻	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr BODYBALANCE® classroom 1 🐻	<div data-bbox="793 399 1168 614" data-label="Text"> <p>WUSSTEST DU... ...dass du Mit einem BODYPUMP Kurs bis zu 540 Kalorien verbrennen kannst? QUELLE: WWW.LESMILLS.COM</p> </div> <div data-bbox="1228 327 1752 630" data-label="Text"> <p>FUN FACT! NASA Studien ergaben, dass das Springen auf einem Trampolin 68% effektiver als joggen sein soll! Also wieso nicht mal unseren JUMP FIT Kurs testen? QUELLE: WWW.JUMPNATION.COM</p> </div>				11 ¹⁵ - 12 ¹⁵ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	11 ⁴⁵ - 12 ⁴⁵ Uhr BODYBALANCE® classroom 1 🐻
						11 ³⁰ - 12 ³⁰ Uhr BODYPUMP® classroom 3 🐻	12 ⁰⁰ - 12 ⁴⁵ Uhr TRX® classroom 3 🐻
17 ¹⁵ - 17 ⁴⁵ Uhr TABATA X PRESS classroom 3 🐻		17 ³⁰ - 18 ¹⁵ Uhr SH'BAM® classroom 1 🐻					
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻		17 ³⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr TRX EXPRESS® classroom 3 🐻	17 ³⁰ - 18 ³⁰ Uhr BBP classroom 3 🐻				
18 ⁰⁰ - 18 ⁴⁵ Uhr LMI STEP® classroom 1 🐻		18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	17 ³⁰ - 18 ²⁵ Uhr WSG classroom 1 🐻	16 ⁴⁵ - 17 ⁴⁵ Uhr POWER BO classroom 1 🐻			
18 ⁰⁰ - 18 ³⁰ Uhr TRX FUNCTIONAL® classroom 3 🐻	17 ³⁰ - 18 ¹⁵ Uhr TABATA classroom 3 🐻	18 ¹⁵ - 19 ¹⁵ Uhr LMI STEP® classroom 1 🐻	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 FUNCTIONAL classroom 3 🐻	18 ³⁰ - 19 ¹⁵ Uhr JUMP FIT 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 ⁰⁰ Uhr SOULCYCLING classroom 2 🐻	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 🐻	19 ³⁰ - 20 ³⁰ Uhr PILATES classroom 1 🐻					
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	19 ¹⁵ - 20 ⁰⁰ Uhr JUMP FIT classroom 1 🐻	19 ³⁰ - 20 ¹⁵ Uhr FASZIEN classroom 3 🐻					
20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ Uhr BODYBALANCE classroom 1 🐻	19 ¹⁵ - 20 ¹⁵ Uhr BODYPUMP® classroom 3 🐻		19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	18 ³⁰ - 19 ³⁰ Uhr BODYPUMP® classroom 3 🐻			
				19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵ Uhr BODYSTYLING classroom 1			



Alle News zu Kursen und mehr auch auf Facebook!

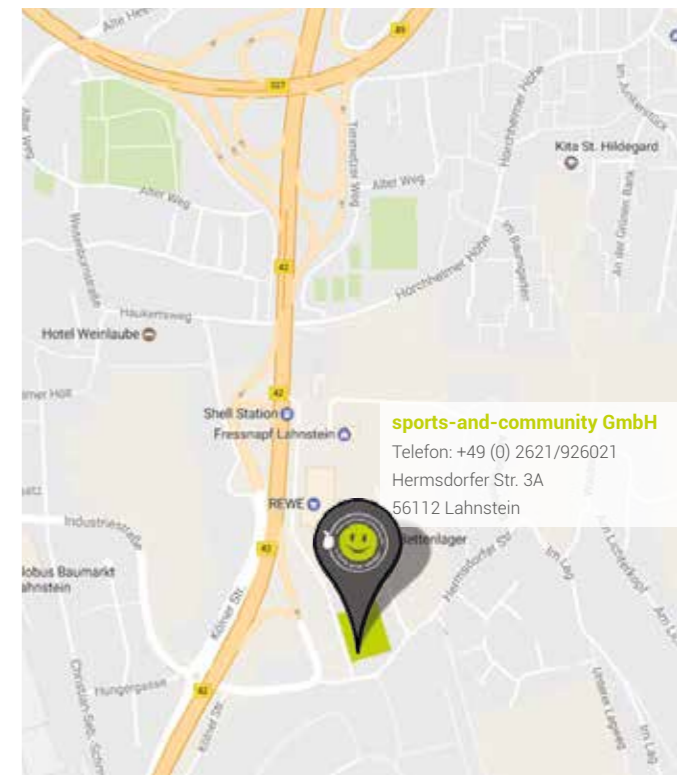


Öffnungszeiten

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
Hermesdorfer Str. 3A
56112 Lahnstein



medisports Kursplan

Gültig ab 02. 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.

