

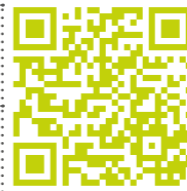


KURSPLAN
Gültig ab 1. Oktober 2018

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 🐻	07 ³⁰ - 08 ³⁰ Uhr YOGA SONNENGRUSS classroom 1 🐻	09 ¹⁵ - 10 ¹⁵ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	10 ³⁰ - 11 ¹⁵ Uhr FUNCTIONAL TRAINING classroom 3 🐻	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻
10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr BODYBALANCE® classroom 1 🐻	09 ³⁰ - 10 ³⁰ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr WSG classroom 3 🐻	09 ¹⁵ - 10 ¹⁵ Uhr BODYSTYLING classroom 3 🐻	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr FIT UND AKTIV classroom 3 🐻	11 ¹⁵ - 12 ¹⁵ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	10 ⁴⁵ - 11 ³⁰ Uhr STONE® classroom 3 🐻
10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr FIT UND AKTIV classroom 3 🐻	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr BODYBALANCE® classroom 1 🐻	<div data-bbox="934 459 1252 635" data-label="Text"> <p>WUSSTEST DU... ...dass du Mit einem BODYPUMP Kurs bis zu 540 Kalorien verbrennen kannst? <small>QUELLE: WWW.LESMILLS.COM</small></p> </div> <div data-bbox="1324 363 1791 635" 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? <small>QUELLE: WWW.JUMPNATION.COM</small></p> </div>		11 ³⁰ - 12 ³⁰ Uhr BODYPUMP® classroom 3 🐻	11 ⁴⁵ - 12 ⁴⁵ Uhr BODYBALANCE® classroom 1 🐻	
17 ⁰⁰ - 17 ³⁰ Uhr TABATA EXPRESS classroom 3 🐻	17 ³⁰ - 18 ¹⁵ Uhr SH'BAM® classroom 1 🐻			17 ³⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr TRX EXPRESS® classroom 3 🐻	17 ³⁰ - 18 ³⁰ Uhr BBP classroom 3 🐻	16 ⁴⁵ - 17 ⁴⁵ Uhr BOXING WORKOUT classroom 1
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	17 ³⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr TRX EXPRESS® classroom 3 🐻	17 ³⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr TRX EXPRESS® classroom 3 🐻	17 ³⁰ - 18 ³⁰ Uhr BBP classroom 3 🐻	16 ⁴⁵ - 17 ⁴⁵ Uhr BOXING WORKOUT classroom 1		
17 ⁴⁵ - 18 ³⁰ Uhr STONE® classroom 3 🐻	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	16 ⁴⁵ - 17 ⁴⁵ Uhr BOXING WORKOUT classroom 1		
18 ¹⁵ - 19 ¹⁵ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	17 ³⁰ - 18 ¹⁵ Uhr TABATA classroom 3 🐻	18 ³⁰ - 19 ¹⁵ Uhr STONE® classroom 1 🐻	18 ³⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr JUMP FIT Express classroom 1 🐻	16 ⁴⁵ - 17 ³⁰ Uhr TRX® classroom 3		
18 ⁴⁵ - 19 ¹⁵ Uhr BODYPUMP® classroom 3 🐻	18 ¹⁵ - 19 ¹⁵ Uhr BOXING WORKOUT classroom 1 🐻	18 ¹⁵ - 19 ¹⁵ Uhr FUNCTIONAL TRAINING classroom 3 🐻	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr BODYSTYLING classroom 1 🐻	17 ⁴⁵ - 18 ³⁰ Uhr SH'BAM® classroom 1 🐻		
19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵ Uhr SH'BAM® classroom 1 🐻	18 ¹⁵ - 19 ⁰⁰ Uhr LMI STEP® classroom 3 🐻	18 ¹⁵ - 19 ⁰⁰ Uhr SOULCYCLING classroom 2 🐻	18 ³⁰ - 19 ⁴⁵ Uhr YOGA classroom 3 🐻	17 ³⁰ - 18 ³⁰ Uhr BODYPUMP® classroom 3 🐻		
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	18 ¹⁵ - 19 ¹⁵ Uhr RÜCKEN FITNESS classroom 4 🐻	19 ¹⁵ - 20 ⁰⁰ Uhr FASZIEN classroom 3 🐻	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr INDOOR CYCLING classroom 2 🐻	18 ⁴⁵ - 19 ⁴⁵ Uhr BODYBALANCE classroom 3 🐻		
20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ Uhr BODYBALANCE classroom 1 🐻	19 ¹⁵ - 20 ⁰⁰ Uhr JUMP FIT classroom 1 🐻	19 ³⁰ - 20 ⁴⁵ Uhr VINYASA YOGA classroom 1 🐻				
	19 ¹⁵ - 20 ¹⁵ Uhr BODYPUMP® classroom 3 🐻					



Alle News zu Kursen und mehr auch auf Facebook!

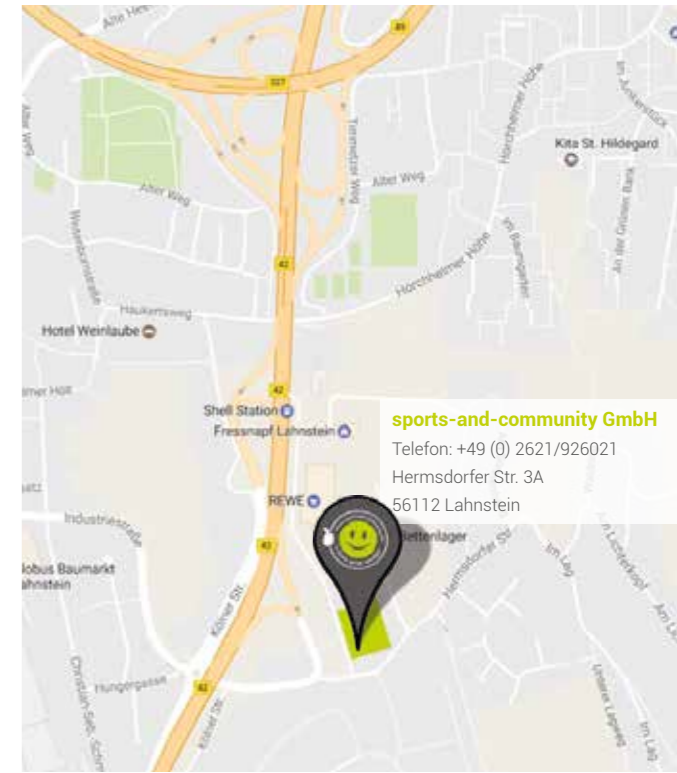


Öffnungszeiten

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 01. Oktober 2018

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

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

