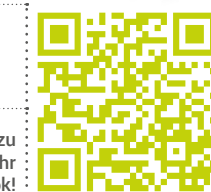




**KURSPLAN**  
Gültig ab 1. Februar 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09 <sup>15</sup> - 10 <sup>15</sup> Uhr <b>BODYPUMP®</b> classroom 3 🐻	09 <sup>15</sup> - 10 <sup>15</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻	09 <sup>15</sup> - 10 <sup>00</sup> Uhr <b>TRX®</b> classroom 3 🐻	09 <sup>15</sup> - 10 <sup>15</sup> Uhr <b>BODYSTYLING</b> classroom 1 🐻	09 <sup>15</sup> - 10 <sup>15</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Functional Area 🐻	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻
10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr <b>BODYBALANCE®</b> classroom 1 🐻	09 <sup>30</sup> - 10 <sup>30</sup> Uhr <b>RÜCKEN FITNESS</b> classroom 4 🐻	10 <sup>15</sup> - 11 <sup>15</sup> Uhr <b>BODYPUMP® / LANGHANTELWORKOUT</b> classroom 3 🐻	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr <b>GANZKÖRPER ZIRKELTRAINING</b> Trainingsfläche 🐻	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr <b>FIT UND AKTIV</b> classroom 3 🐻	11 <sup>15</sup> - 12 <sup>15</sup> Uhr <b>BODYPUMP®</b> classroom 3 🐻	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr <b>HIIT</b> Functional Area 🐻
10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr <b>FIT UND AKTIV</b> classroom 3 🐻	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr <b>BODYBALANCE®</b> classroom 1 🐻	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr <b>WSG</b> classroom 1 🐻	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p><b>FUN FACT!</b></p> <p>NASA Studien ergaben, dass das Springen auf einem Trampolin 68% effektiver als joggen sein soll! Also wieso nicht mal unseren JUMP FIT Kurs testen?</p> <p><small>QUELLE: WWW.JUMPNATION.COM</small></p> </div>		11 <sup>45</sup> - 12 <sup>45</sup> Uhr <b>RÜCKEN FITNESS</b> classroom 4 🐻	11 <sup>45</sup> - 12 <sup>45</sup> Uhr <b>BODYBALANCE®</b> classroom 1 🐻
<div style="background-color: #90EE90; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p><b>WUSSTEST DU...</b></p> <p>...dass du mit einem BODYPUMP Kurs bis zu 540 Kalorien verbrennen kannst?</p> <p><small>QUELLE: WWW.LESMILLS.COM</small></p> </div>		17 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup> Uhr <b>TABATA EXPRESS</b> classroom 3 🐻			17 <sup>45</sup> - 18 <sup>30</sup> Uhr <b>TONE®</b> classroom 3 🐻	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻
17 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup> Uhr <b>TABATA EXPRESS</b> classroom 3 🐻	17 <sup>15</sup> - 18 <sup>15</sup> Uhr <b>BOXING WORKOUT</b> classroom 1 🐻	17 <sup>30</sup> - 18 <sup>00</sup> Uhr <b>TRX EXPRESS®</b> classroom 3 🐻	17 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> Uhr <b>BBP</b> classroom 3 🐻	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻	16 <sup>45</sup> - 17 <sup>45</sup> Uhr <b>BOXING WORKOUT</b> classroom 1 🐻	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻
17 <sup>45</sup> - 18 <sup>30</sup> Uhr <b>TONE®</b> classroom 3 🐻	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>RÜCKEN FITNESS</b> classroom 4 🐻	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup> Uhr <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> classroom 3 🐻	18 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>JUMP FIT Express</b> classroom 1 🐻	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup> Uhr <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> classroom 3 🐻
18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup> Uhr <b>RÜCKEN FITNESS</b> classroom 4 🐻	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup> Uhr <b>TABATA</b> classroom 3 🐻	18 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>JUMP FIT Express</b> classroom 1 🐻	18 <sup>30</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>JUMP FIT Express</b> classroom 1 🐻	16 <sup>45</sup> - 17 <sup>15</sup> Uhr <b>TRX EXPRESS®</b> classroom 3 🐻	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>SOULCYCLING</b> classroom 2 🐻
18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup> Uhr <b>RÜCKEN FITNESS</b> classroom 4 🐻	18 <sup>45</sup> - 19 <sup>45</sup> Uhr <b>BODYPUMP®</b> classroom 3 🐻	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>LMI STEP®</b> classroom 1 🐻	18 <sup>30</sup> - 19 <sup>45</sup> Uhr <b>YOGA</b> classroom 3 🐻	18 <sup>30</sup> - 19 <sup>45</sup> Uhr <b>YOGA</b> classroom 3 🐻	17 <sup>45</sup> - 18 <sup>30</sup> Uhr <b>SH'BAM®</b> classroom 1 🐻	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr <b>LMI STEP®</b> classroom 1 🐻
18 <sup>45</sup> - 19 <sup>45</sup> Uhr <b>BODYPUMP®</b> classroom 3 🐻	19 <sup>00</sup> - 19 <sup>45</sup> Uhr <b>SH'BAM®</b> classroom 1 🐻	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup> Uhr <b>BODYSTYLING</b> classroom 3 🐻	18 <sup>30</sup> - 19 <sup>15</sup> Uhr <b>SH'BAM®</b> classroom 1 🐻	19 <sup>00</sup> - 19 <sup>30</sup> Uhr <b>GRIT®</b> classroom 1 🐻	17 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> Uhr <b>BODYPUMP®</b> classroom 3 🐻	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup> Uhr <b>BODYSTYLING</b> classroom 3 🐻
19 <sup>00</sup> - 19 <sup>45</sup> Uhr <b>SH'BAM®</b> classroom 1 🐻	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup> Uhr <b>RÜCKEN FITNESS</b> classroom 4 🐻	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻	18 <sup>45</sup> - 19 <sup>45</sup> Uhr <b>BODYBALANCE</b> classroom 3 🐻	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻
19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> classroom 2 🐻	20 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Uhr <b>BODYBALANCE</b> classroom 1 🐻	19 <sup>15</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr <b>JUMP FIT</b> classroom 1 🐻	19 <sup>30</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr <b>CXWORX®</b> classroom 1 🐻	19 <sup>30</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr <b>CXWORX®</b> classroom 1 🐻		19 <sup>15</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr <b>BODYPUMP® 45'</b> classroom 3 🐻
20 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Uhr <b>BODYBALANCE</b> classroom 1 🐻	19 <sup>15</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr <b>BODYPUMP® 45'</b> classroom 3 🐻					



Alle News zu Kursen und mehr auch auf Facebook!

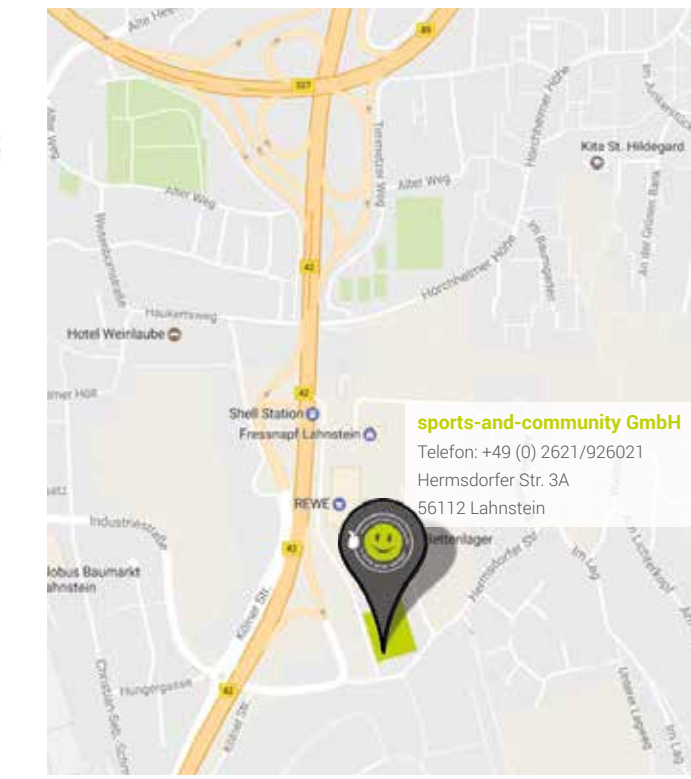
**Öffnungszeiten**

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](http://www.sports-and-community.de) anmelden oder nutze unsere neue App dazu!





# medisports Kursplan

Gültig ab 08. April 2019

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

Montag	Dienstag	Mittwoch
09 <sup>30</sup> -10 <sup>15</sup> Uhr REHA classroom 1 🐻	08 <sup>30</sup> -09 <sup>15</sup> Uhr REHA classroom 1	08 <sup>30</sup> -09 <sup>15</sup> Uhr REHA classroom 1
17 <sup>00</sup> -17 <sup>45</sup> Uhr REHA classroom 1	16 <sup>30</sup> -17 <sup>15</sup> Uhr REHA classroom 1	16 <sup>30</sup> -17 <sup>15</sup> Uhr REHA classroom 1
Donnerstag	Freitag	
08 <sup>15</sup> -09 <sup>00</sup> Uhr REHA classroom 1	09 <sup>30</sup> -10 <sup>15</sup> Uhr REHA classroom 1 🐻	
11 <sup>45</sup> -12 <sup>30</sup> Uhr REHA classroom 1		
16 <sup>30</sup> -17 <sup>15</sup> Uhr REHA classroom 1		
17 <sup>30</sup> -18 <sup>15</sup> 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.**

