



**Therapie- & Sportzentrum
Schneeberg**

Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 Schneeberg
Telefon: 03772 - 37 20 02

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		06:30 - 07:30 Uhr Functional				
				09:00 - 10:00 Uhr Rücken Yoga		
10:15 - 11:00 Uhr Indoor Cycling 	10:30 - 11:00 Uhr Beweglichkeit	10:00 - 11:00 Uhr Rücken Fit			10:00 - 12:00 Uhr Functional*	
15:15 - 16:15 Uhr Functional						 10:30 - 11:00 Uhr Les Mills Core
16:45 - 17:45 Uhr Pilates						 11:00 - 11:30 Uhr BodyBalance
17:15 - 18:15 Uhr BodyPump	17:00 - 17:45 Uhr Indoor Cycling	18:30 - 19:30 Uhr Rücken Fit		17:30 - 18:15 Uhr Functional		
18:30 - 19:15 Uhr Step Aerobic	17:30 - 18:30 Uhr BodyBalance	18:30 - 19:30 Uhr Rücken Yoga		18:30 - 19:30 Uhr Rücken Yoga		
18:30 - 20:00 Uhr Kundalini-Yoga	18:00 - 18:15 Uhr BodyPump Technik	19:30 - 20:30 Uhr Pilates	 18:00 - 19:00 Uhr BodyBalance			
 19:30 - 20:00 Uhr Les Mills Core	18:15 - 19:00 Uhr BodyPump	19:30 - 20:30 Uhr Meditation	18:30 - 19:30 Uhr BodyPump			
		19:45 - 20:30 Uhr Indoor Cycling				

*Mit lauter Heavy Metal Musik, nicht für Einsteiger geeignet. Unsere neuen Kurse beginnen ab 18. Juli 2022.  Neben dem klassischen Kurs unter Anleitung eines Trainers, kann dieser Kurs auch virtuell stattfinden.