

# SPORT-PARADIES-GEINSHEIM - AKTUELLER KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr <b>Training mit Norman</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman	09:30 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Gabi	09:30 Uhr <b>Yoga</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin	10:00 Uhr / Nur am: 11.06.2020 <b>Langhanteltraining mit Achim</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Achim	09:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin	09:30 Uhr <b>Pilates + Faszien</b> Dauer: 90 Minuten Raum 02 / Gabi	08:45 Uhr <b>Yoga</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman
10:30 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman	17:45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Karin	14:30 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Hülya	17:00 Uhr <b>Rückenfit</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Elias	10:30 Uhr <b>Bodystyling</b> Dauer: 90 Minuten Raum 02 / Kerstin E.	11:30 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Dirk	09:45 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman
14:30 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Hülya	18:00 Uhr <b>Outdoor mit Achim</b> Dauer: 60 Minuten Raum 05 / Achim	16:00 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Hülya	18:15 Uhr <b>Pump</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy	16:00 Uhr <b>Training mit Norman</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman		10:00 Uhr / Kurs ab: 07.06.2020 <b>Outdoor-Step mit Sebastian</b> <b>(ACHTUNG: bei Regen um 12.15 Uhr Indoor-Bodystyling)</b> Dauer: 90 Minuten Raum 05 / Sebastian
17:00 Uhr <b>Pilates</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Gabi	19:15 Uhr <b>Outdoor-Step mit Sebastian</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sebastian	17:30 Uhr <b>Yoga</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin	19:30 Uhr <b>Langhanteltraining mit Achim</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Achim	17:15 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman		11:00 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman
18:30 Uhr <b>Pump</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy		18:00 Uhr <b>Jumping-Outdoor-Salva</b> Dauer: 45 Minuten Raum 05 / Salva		18:30 Uhr <b>Spinning</b> Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman		
18:45 Uhr <b>Jumping-Outdoor-Salva</b> Dauer: 60 Minuten Raum 05 / Salva		18:45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin				
20:00 Uhr <b>Zumba-Outdoor-Salva</b> Dauer: 60 Minuten Raum 05 / Salva		18:45 Uhr / Kurs ab: 03.06.2020 <b>Jumping-Outdoor-Salva</b> Dauer: 45 Minuten Raum 05 / Salva				
		19:45 Uhr <b>Zumba-Outdoor-Katia</b> Dauer: 60 Minuten Raum 05 / Katia				

## Reha auf Rezept

Dienstag, 11:00 Uhr

Dienstag, 11:00 Uhr

### Reha

Dauer: 45 Minuten

Raum 02 /

Dienstag, 13:30 Uhr

Dienstag, 13:30 Uhr

### Reha

Dauer: 45 Minuten

Raum 02 /

Dienstag, 17:45 Uhr

Dienstag, 17:45 Uhr

### Reha

Dauer: 60 Minuten

Raum 01 /

Mittwoch, 11:00 Uhr

Mittwoch, 11:00 Uhr

### Reha

Dauer: 45 Minuten

Raum 02 /

Donnerstag, 10:30 Uhr

Donnerstag, 10:30 Uhr

### Reha

Dauer: 45 Minuten

Raum 02 /

Donnerstag, 17:00 Uhr

Donnerstag, 17:00 Uhr

### Reha

Dauer: 45 Minuten

Raum 01 /

Freitag, 13:30 Uhr

Freitag, 13:30 Uhr

---

Angebote für Kids

---

**SPORT**  
PARADIES  
**GEINSHEIM**  
Fitness • Gesundheit • Figur • Wellness

SPORT-PARADIES-GEINSHEIM  
Untergasse 74  
65468 Trebur-Geinsheim  
Telefon: 06147 2409  
[www.sport-paradies-geinsheim.de](http://www.sport-paradies-geinsheim.de)

## **Ganzkörperkräftigung**

Ein effizientes und gleichzeitig schonendes Ganzkörpertraining zur Stärkung der gesamten Muskulatur insbesondere der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Zur Prävention und Linderung bereits vorhandener Schmerzen.

## **Langhanteltraining mit Achim**