

SPORT-PARADIES-GEINSHEIM - AKTUELLER KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr Training mit Norman Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman	09:30 Uhr Pilates Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Gabi	09:30 Uhr Yoga Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin	17:00 Uhr Rückenfit Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Elias	09:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin	09:30 Uhr Pilates + Faszien Dauer: 90 Minuten Raum 02 / Gabi	08:45 Uhr Yoga Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman
10:15 Uhr Spinning Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman	17:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Karin	14:30 Uhr Ganzkörperkräftigung Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Hülya	18:15 Uhr Pump Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy	10:30 Uhr Step / Bodystyling Dauer: 90 Minuten Raum 02 / Kerstin	10:15 Uhr Spinning Dauer: 60 Minuten Raum 01 / Dirk	09:45 Uhr Spinning Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman
14:30 Uhr Ganzkörperkräftigung Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Hülya	18:00 Uhr Outdoor mit Achim (bei Regen Spin-Bike) Dauer: 60 Minuten Raum 05 / Achim	16:00 Uhr Spinning Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Hülya	19:30 Uhr Langhanteltraining mit Achim Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Achim	16:00 Uhr Spinning Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman		10:30 Uhr Step mit Sebastian Dauer: 90 Minuten Raum 02 / Sebastian
15:45 Uhr Rücken-Fit Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Patrick	18:00 Uhr Outdoor mit Achim (bei Regen kein Ersatzkurs) Dauer: 60 Minuten Raum 05 / Achim	17:30 Uhr Yoga Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin		17:00 Uhr Training mit Norman Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Norman		11:00 Uhr Spinning Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman
17:00 Uhr Pilates Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Gabi	19:15 Uhr Outdoor-Step mit Sebastian Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sebastian	18:30 Uhr Jumping-Outdoor Dauer: 60 Minuten Raum 05 /		18:15 Uhr Spinning Dauer: 45 Minuten Raum 02 / Norman		
18:30 Uhr Pump Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Sindy		18:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 60 Minuten Raum 02 / Kerstin				
18:45 Uhr Jumping-Outdoor-Salva Dauer: 60 Minuten Raum 05 / Salva		19:45 Uhr Zumba-Indoor-Katia Dauer: 60 Minuten Raum 05 / Katia				
20:00 Uhr Zumba-Outdoor-Salva Dauer: 60 Minuten Raum 05 / Salva						

Reha auf Rezept

Montag, 15:45 Uhr

Reha

Dauer: 45 Minuten
Raum 01 /

Dienstag, 11:00 Uhr

Reha

Dauer: 45 Minuten
Raum 02 /

Dienstag, 13:30 Uhr

Reha

Dauer: 45 Minuten
Raum 02 /

Dienstag, 17:45 Uhr

Reha

Dauer: 60 Minuten
Raum 01 /

Mittwoch, 11:00 Uhr

Reha

Dauer: 45 Minuten
Raum 02 /

Donnerstag, 10:30 Uhr

Reha

Dauer: 45 Minuten
Raum 02 /

Donnerstag, 17:00 Uhr

Reha

Dauer: 45 Minuten
Raum 01 /

Freitag, 13:30 Uhr

Reha

Dauer: 45 Minuten
Raum 02 /

Angebote für Kids

Ganzkörperkräftigung

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

Jumping-Outdoor

Reha