SFP - Kursplan
gültig ab 10.04.2012

SPORT & FITNESS PARK STEINBACH/TS.

DAS GESUNDHEITSSPORT - ZENTRUM

Waldstraße 49 - 61449 Steinbach - Telefon 06171 / 97 63 27
www.sportundfitnesspark.de
Verwaltung: Niederhöchstädterstr. 64 - 61476 Kronberg Telefon: 06173/32508-0
buero@sportundfitnesspark.de

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Öffungszeiten: 07.00 - 22.30		Öffungszeiten: 08.45 - 22.30		Öffungszeiten: 07.00-22.30		Öffungszeiten: 08.45 - 22.30		Öffungszeiten: 07.00 - 22.00		Öffungszeiten: 11.00 - 19.00		Öffungszeiten: 09.00 - 18.00	
Kinderbetreuung: 08.45 - 12.15		Kinderbetreuung: 08.45 - 12.15		Kinderbetreuung: 08.45 - 12.00		Kinderbetreuung: 08.45 - 12.00		Kinderbetreuung: 08.45 - 12.15		Kinderbetreuung: 15:00-18:00		Kinderbetreuung: 09.30-14.15	
WSG 09:00-10:00		**Vitalis** 09:00-10:00	**Cycling 1-2** 09:00-10:15	**WSG** 08:30-09:30		**Body & Mind** 09:00-10:00	**Heat & Style** 09:30-11:30	**Pilates** 08:30-09:30	**Cycling 1-2** 09:00-10:15			**WSG** 10:00-11:00	**Jogging Level 1** 10:30-11:45
Pilates 10:00-11:00	**Cycling 1-2** 10:00-10:45	**Body Pump** 10:00-11:15		**Bodystyle** 09:30-10:30	**Cycling 1-2** 09:15-10:30	**Vitalis** 10:00-11:00		**Step 2** 09:30-10:30	**Nordic Walking** 10:00-11:30			**Bodystyle** 11:00-12:00	**Jogging Level 2** 10.30-12.00
Bodystyle 11:00-12:00	**Nordic Walking** 10:15-11.15 NEU			**Bauch & Stretch** 10:30-11:00	**Walking 2** 09:45-11:15			**Body Pump** 10:30-11:45				**Step2** 12:00-13:00 NEU NEU	**Cycling 2-3** 11:00-12:30
Sensitive Cycling 14:30-15:15				**Vita Med** 15:00-16.00	**Freihantel-Training** 10:00-11:30			**WSG & Relax** 14:30-16:00		**Bodyarts** 14:00-15:30		**Body Pump** 13:00-14:15	**Yoga** (Einsteiger) 14:15-15:45
WSG 15:15-16:00					**Bauch** 17:30-17:50	**Zumba** 17:30-18:30	**Bauch & Stretch** 18.30-19.00						
WSG 18:00-19:00		**Body Pump** 18:30-19:45		**Cycling 1-3** 18:00-19:00	**Fit Yoga 2** 18:00-19:30	**Body Pump** 18:30-19:45		**WSG** 17:30-19:00					
Bodystyle 19:00-20:00	**Cycling 2** 19:00-20:30	**WS-Yoga** 19:45-21:00	**Cycling 1-3** 19:30-20:30	**WSG** 18:30-19:30	**Fit Yoga 1-2** 19:30-21:00	**Tai Chi** 19.15-20.30		**Fit Yoga 2** 19:00-20:30	**Cycling 1-2** 18:00-19:00				
Zumba 20:00-21:00				**Fitness-Boxen** 19:30-21:00			**Cycling 2-3** 19:30-21:00						

Kurs-Specials siehe Aushang!

Herzkreislauftraining	Gesundheitstraining	Kräftigungstraining	Outdoortraining	*) Der Tai Chi und der Qigong Kurs sind kostenpflichtig