

gültig ab 01.01.2012

# KURSPLAN



**SPORTCENTER SUHL UND 1. GESUNDHEITS-SPORTVEREIN SUHL E. V.**

## MONTAG

09.00 - 09.50  
**Wirbelsäulengym** I. Senioren  
leichte Belastung/Raum 1

11.00 - 12.00 I.GSVS.e.V.  
**Rehasport**  
leichte Belastung/Raum 1

16.00 - 16.50  
**Pilates**  
mittlere Belastung/Raum 1

17.00 - 17.50  
**Bauch Beine Po - Mix**  
mittlere Belastung /Raum 1

18.00 - 18.50  
**Pump**  
mittlere Belastung/Raum 1

18.00 - 18.50 I.GSVS.e.V.  
**Herzsport**  
mittlere Belastung/Raum 1

19.00 - 19.50  
**Dance Step**  
hohe Belastung Raum 1

## DIENSTAG

09.00 - 09.50  
**Fit Mix - 50 plus**  
leichte Belastung/Raum 1

10.00 - 10.50  
**Rückenschule**  
leichte Belastung/Raum 1

17.00 - 17.50  
**Yoga & Balance**  
mittlere Belastung/Raum 1

18.00 - 18.50  
**Rückenschule**  
mittlere Belastung/Raum 1

19.00 - 19.50  
**Spinning**  
hohe Belastung/Raum 3

19.00 - 19.50  
**Body Fun**  
hohe Belastung/Raum 1

19.00 - 19.50 I.GSVS.e.V.  
**Herzsport**  
mittlere Belastung/Raum 1

## MITTWOCH

09.00 - 09.50  
**Rückenschule**  
mittlere Belastung/Raum 1

10.00 - 10.50  
**Yoga f. Junggebliebene**  
leichte Belastung/Raum 1

11.00 - 11.50  
**Spinning**  
leichte Belastung/Raum 3

14.00 - 15.00  
**Qigong**  
leichte Belastung/Raum 1

16.00 - 16.50  
**Rückenschule**  
mittlere Belastung/Raum 1

17.00 - 17.50  
**Bauch Beine Po - Mix**  
hohe Belastung/Raum 1

18.00 - 18.50  
**Step & Fun**  
mittlere Belastung /Raum 1

19.00 - 19.50 I.GSVS.e.V.  
**Rehasport**  
leichte Belastung/Raum 1

18.45 - 19.45  
**Hip Hop**  
mittlere Belastung/Raum 2

20.00 - 21.00  
**ZUMBA FITNESS**  
hohe Belastung / Raum 1

## DONNERSTAG

09.00 - 09.50  
**Wirbelsäulengym** I. Senioren  
leichte Belastung/Raum 1

10.00 - 10.50  
**Rückenschule**  
mittlere Belastung/Raum 1

17.00 - 17.50  
**Power-Yoga**  
mittlere Belastung/Raum 1

18.00 - 18.50  
**Bauch Beine Po - Mix**  
mittlere Belastung Raum 1

19.00 - 19.50  
**Spinning**  
hohe Belastung/Raum 3

19.00 - 19.50 I.GSVS.e.V.  
**Rehasport**  
leichte Belastung/Raum 1

## FREITAG

10.00 - 10.50  
**Yoga - Einsteiger**  
leichte Belastung/Raum 1

15.00 - 16.00 I.GSVS.e.V.  
**Rehasport**  
leichte Belastung/Raum 1

17.00 - 17.50  
**Pump**  
mittlere Belastung/Raum 1

18.00 - 18.50  
**Spinning**  
mittlere Belastung/Raum 3

20.30 - 21.00  
**ZUMBA FITNESS**  
hohe Belastung / Raum 1

## SAMSTAG

11.00 - 11.50  
**Dance-Step**  
mittlere Belastung/Raum 1



...hol Dir Deine Chipkarte für das Gerätetraining der Zukunft !



...mein PremiumClub  
5 Sterne Sportanlage