

MONTAG

09.00-09.50	• R 1
Rückengym	
10.00-10.50	• R 1
ZUMBA Gold	
11.00-11.50	• R 3
Balance-Vision	BY



16.00-16.50	• R 1
Pilates	
17.00-17.50	• R 1
Bauch Beine Po Mix	
18.00-18.50	• R 1
Fit 'n Fun Überraschung!	
19.00-19.50	• R 1
Jumping choreo	
19.00-19.50	• R 5
Spinning Slow Motion	
20.00-20.50	• R 1
ZUMBA	

DIENTAG

09.00-09.50	• R 1
Rückengym	
10.00-10.50	• R 1
Rückengym	
10.00-10.30	• EH
Easyline-Zirkel	
11.00-11.50	• R 3
Vital-Vision 50+	BY

16.00-16.50	• R 1
Dance-Vision	BY
17.00-17.50	• R 1
Yoga Balance	
17.00-17.50	• R 3
Bauch Beine Po Intervall	
18.00-18.50	• R 1
Rückengym	
19.00-19.50	• R 1
ZUMBA	
19.00-19.50	• R 5
Spinning Speedster	
20.00-20.50	• R 1
Step-Vision	BY

MITTWOCH

09.00-09.50	• R 1
Rückengym	
10.00-10.50	• R 1
Yoga Balance	
10.00-10.50	• R 3
Spinning	
11.00-11.50	• R 1
Taichi-Qigong	

16.00-16.50	• R 1
Rückengym	
17.00-17.50	• R 1
Bauch Beine Po Mix	
18.00-18.50	• R 1
Jumping powermix	
19.00-19.50	• R 1
Yoga	
19.00-19.50	• R 2
Bauch Beine Po	

DONNERSTAG

09.00-09.50	• R 1
Rückengym	
10.00-10.30	• EH
Easyline-Zirkel	
10.00-10.50	• R 2
Rückengym	
10.00-10.50	• R 1
ZUMBA Gold	

16.00-16.50	• R 1
Power-Vision	BY
17.00-17.50	• R 1
Port De Bras+Pilates	
18.00-18.50	• R 1
ZUMBA	
19.00-19.50	• R 5
Spinning Easy going	
19.00-19.50	• R 1
Jumping choreo	
20.00-20.50	• R 1
Step-Vision	BY

FREITAG

9.00-9.50	• R 1
Rückengym	
10.00-10.50	• R 1
Yoga Balance	
11.00-11.50	• R 1
Step-Vision	BY



15.00-15.50	• R 1
Step-Vision	BY
17.00-17.50	• R 1
Shadowboxing meets JUMPING	
18.00-18.50	• R 1
Faszien-Yoga	1.10.-30.4.
19.00-20.00	• R 1
Balance-Vision	BY

SAMSTAG

10.30-11.30	• R 1
Dance Step	
14.00-14.50	• R 1
Step-Vision	BY

SONNTAG

10.00-10.50	• R 1
Step-Vision	BY
11.00-11.50	• R 1
Power-Vision	BY
14.00-14.50	• R 1
Dance-Vision	BY

Bitte beachten:

- ➔ Mehrere Aktualisierungen pro Jahr
- ➔ Kursräume können variieren
- ➔ Bei Ausfall erfolgt Absicherung über "Bodyvision" oder Nutzung Fitness
- ➔ Keine Haftung für Änderungen
- ➔ Sommerkursplan

- R 1 - Kursraum 1
- R 2 - Kursraum 2
- R 3 - Kursraum 3 (FT-GYM)
- R 4 - Kursraum 4 (Squash)
- R 5 - Kursraum 5 (Mauerwerk/T.Box)
- EH - Eventhalle
- BY - Bodyvision - digitale Kurse

- leichte Belastung/Einsteiger
- mittelschwere Belastung
- hohe/intensive Belastung



KURSWELT

ab 1.10.2024

98528 Suhl - Schneekopfstr. 78 / Tel.: 03681-49980 / sportcenter-suhl@gmx.de

www.sportcenter-suhl.de

Kurse bitte über neue Mitglieder-APP buchen, sonst besteht kein Anrecht auf Teilnahme