

MONTAG

09.00-09.50 R 1
Rückengym

10.00-10.40 **NEU!** R 1
ZUMBA Gold

11.00-11.50 R 3
Balance-Vision BY



Schrittl. Atmen und Figurstraffung mit dem „AirShaper“.
Der „AirShaper“ ist bei jedem Kurs nutzbar.
Info's zu Ausleihe beim Team.

16.00-16.50 R 1
Pilates

17.00-17.50 R 1
Bauch Beine Po Mix

18.00-18.50 R 1
Cheer Dance

19.00-19.50 R 1
Jumping choreo

19.00-19.50 R 5
Spinning Slow Motion

20.00-20.50 R 1
ZUMBA

DIENSTAG

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 5
Spinning Heia Norge

19.00-19.50 R 1
Yoga

19.00-19.50 R 2
Bauch Beine Po

20.00-20.50 R 1
ZUMBA

DONNERSTAG

09.00-09.50 R 1
Rückengym

10.00-10.30 EH
Easyline-Zirkel

10.00-10.50 R 1
Rückengym

11.00-11.50 R 1
Vital-Vision 50+ BY

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 ^{1-9/2024} R 1
Shadowboxing meets Jumping

20.30-21.15 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

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



ab 1.1.2024 KURSWELT

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

www.sportcenter-suhl.de