
































Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
9:00 – 9:55 Wirbelsäule <i>Prävention</i>	9:00 – 9:55 Step Elementals	9:00 – 9:55 Pilates	9:00 – 9:55 Wellness Workout	9:00 – 9:55 Body Workout		
10:00 – 11:00 Zumba	10:00 – 11:15 Yoga	10:00 – 11:00 TaiChi	10:00 – 11:00 Wirbelsäule	10:00 – 11:00 Body Art		
 9:00 – 9:45 Gravity	 9:00 – 9:45 Gravity	 10:00 – 10:45 Gravity		 9:00 – 9:45 Gravity	Samstag	
10:15 – 11:15 Spinning 		9:00 – 10:00 Spinning 		10:05 – 11:05 Spinning 	17:00 – 18:30 Highlight Spinning jeden 1. Samstag im Monat	
	17:30 – 18:25 Special * siehe Aushang				 Plabennec-Straße 30 87448 Waltenhofen Telefon (08303)9207-0 www.sportpark-waltenhofen.de Öffnungszeiten: 08.30 – 23.00 Uhr Fitness 08.30 – 22.00 Uhr Sauna 10.00 – 22.30 Uhr Kinderbetr. 08.45 – 11.45 Uhr Mi + Fr 16:45 – 19:15 Uhr Badminton 09.15 – 22.15 Uhr Tennis 09.00 – 22.00 Uhr Klettern 09.00 – 22.00 Uhr	
18:00 – 18:55 Langhantel Workout	18:30 – 19:25 Pilates	18:30 – 19:25 Fitness Workout	Ä 18:00 – 18:55 Intervall	18:00 – 18:55 Pilates		
19:00 – 20:00 Step / Dance	19:30 – 20:30 Wirbelsäule <i>Prävention</i>	19:30 – 20:45 Yoga	19:00 – 20:00 Wirbelsäule	19:00 – 20:00 Zumba		
20:10 – 21:10 Tai Chi						
 18:00 – 18:45 Gravity Einsteiger		 18:00 – 18:45 Gravity	 18:00 – 18:45 Gravity	 17:00 – 17:45 Gravity		
 19:00 – 19:45 Gravity	 19:00 – 19:45 Gravity	 19:00 – 19:45 Gravity	 19:00 – 19:45 Gravity	 18:00 – 18:45 Gravity		
	 20:00 – 20:45 Gravity					
18:00 – 19:00 Spinning 	Nov - März 18:15 – 19:15 Spinning 	17:45 – 18:45 Spinning 	18:15 – 19:15 Spinning 	18:00 – 19:00 Spinning 		Nov - März 18:00 – 19:00 Spinning 
19:15 – 20:15 Spinning 	19:30 – 20:30 Spinning 	Nov - März 19:00 – 20:00 Spinning 	Okt - März 19:30 – 20:30 Spinning 			

Prävention = abschnittsweise als abgeschlossene Kurse mit Präventionsinhalten – Krankenkassenzuschüsse möglich – Infos im Aushang und bei der Studioleitung!!

Gravity Einsteiger = natürlich auch für Fortgeschrittene geeignet!! **bBuA = zusätzliche Stunde – "bei Bedarf und Anmeldung"**

Nach Bedarf werden die Gravity und Spinning-Stunden noch erweitert!!

*Life Kinetik, Zumba, Capoeira

Stand: 02.01.2012 – Änderungen vorbehalten!!!

Ä = aktuelle Änderung