

Aktueller Kursplan ab März 2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 -10.15 Funktionstraining/ Wirbelsäulengymnastik	8.45 – 9.30 Koronar I.	9.30 – 10.15 Funktionstraining/ Wirbelsäulengymnastik	9.30 – 10.15 Osteogymnastik	9.30 – 10.15 Seniorensport
11.00– 11.45 Wirbelsäulengymnastik	9.45 – 10.30 Koronar 10.50-11.35 Koronar	10.45 – 11.30 Koronar	10.45 – 11.30 Koronar	
	13.30 – 14.15 Osteogymnastik			
17.00 – 17.45 Wirbelsäulengymnastik		17.00 - 17.45 Wirbelsäulengymnastik		
18.30 – 19.15 Sanfte Wirbelsäule	18.10 – 19.05 Haltung & Bewegung Fitness- Mix	18.00 – 18.45 Wirbelsäulengymnastik		

**Änderungen
im Plan und Kursdauer
unter Vorbehalt!**

SV 1883 Schwarza e. V.
 Fitnessarena
 Erich Correns-Ring 22b
 07407 Rudolstadt
 Tel.: (03672) 345910

Öffnungszeiten/Studio:
 Mo.- Fr.: 9.00 – 22.00 Uhr
 Sa.: 9.30 - 14.30 Uhr
 So. + Feiertage geschlossen!
Sauna
 Mo.-Fr.: 9.00 – 21.00 Uhr
 Di.: Frauensauna!
 Sa.: 10.30 – 14.00 Uhr
 So.: geschlossen!
 Feiertage geschlossen!