AKTUELLES KURSPROGRAMM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.30 -10.15 Funktionstraining / Wirbelsäulengymnastik	**8.45 - 9.30** Koronar Sport	**9.30 - 10.15** Funktionstraining / Wirbelsäulengymnastik	**9.20 - 10.05** Koronar Sport	**9.30 - 10.15** Seniorensport
10.30 - 11.15 Wirbelsäulengymnastik	**9.40 - 10.40** Koronar Sport HIF	**10.40 - 11.25** Koronar Sport	**10.20 - 11.05** Koronar Sport	
13.30 - 14.15 Osteoporose Sport	**10.50 - 11.35** Koronar Sport	**17.00 - 17.45** Wirbelsäulengymnastik	**11.20 - 12.05** Osteoporose Sport	
16.30 - 17.30 Haltung & Bewegung Laufend unterwegs /outdoor	**16.30 - 17.30** Haltung & Bewegung Gesundheitstraining	**18.00 - 19.00** Herz-Kreislauf Athletiktraining	**16.00 - 16.45** Wirbelsäulengymnastik	
17.00 - 17.45 Wirbelsäulengymnastik	**18.00 - 19.00** Haltung & Bewegung Fitness- Mix		**17.00 - 17.45** Koronar Sport	
18.30 - 19.15 Sanfte Wirbelsäulengymnastik				

Anschrift
SV 1883 Schwarza e.V.
Erich-Correns-Ring 22b
07407 Rudolstadt

Kontakt
Telefon: 03672 345910
Web: www.svschwarza.de
Email: fitness@svschwarza.de

Öffnungszeiten der Fitness Arena
Montag - Freitag: 9.00 - 20.30 Uhr
Samstag: 9.30 - 14.30 Uhr
Sonntag + Feiertage: geschlossen

Öffnungszeiten der Sauna
Montag Frauen: ab 14 - 20.00 Uhr
Mittwoch + Freitag: ab 9.30 - 20.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag, Samstag: geschlossen