

## AKTUELLES KURSPROGRAMM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>9.30 - 10.15</b> Funktionstraining / Wirbelsäulengymnastik	<b>8.45 - 9.30</b> Koronar Sport	<b>9.30 - 10.15</b> Funktionstraining / Wirbelsäulengymnastik	<b>9.20 - 10.05</b> Koronar Sport	<b>9.30 - 10.15</b> Senioren sport
<b>10.30 - 11.15</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>9.40 - 10.40</b> Koronar Sport	<b>10.40 - 11.25</b> Koronar Sport	<b>10.20 - 11.05</b> Koronar Sport	
<b>13.30 - 14.15</b> Osteoporose Sport	<b>10.50 - 11.35</b> Koronar Sport	<b>16.00 - 16.50</b> Bewegungskids	<b>11.20 - 12.05</b> Osteoporose Sport	
<b>17.00 - 17.45</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>18.00 - 19.00</b> Haltung & Bewegung Fitness- Mix	<b>17.00 - 17.45</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>16.00 - 16.45</b> Wirbelsäulengymnastik	
<b>18.30 - 19.15</b> Sanfte Wirbelsäulengymnastik		<b>18.00 - 19.00</b> Athletiktraining	<b>17.00 - 17.45</b> Koronar Sport	

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

**Kontakt**  
Telefon: 03672 345910  
Web: [www.svschwarza.de](http://www.svschwarza.de)  
Email: [fitness@svschwarza.de](mailto: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