

# AKTUELLES KURSPROGRAMM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>9.30 - 10.15</b> Funktionstraining / Wirbelsäulengymnastik Keine Aufnahme mehr möglich!	<b>8.45 - 9.30</b> Koronar Sport I	<b>9.30 - 10.15</b> Funktionstraining / Wirbelsäulengymnastik Keine Aufnahme mehr möglich!	<b>9.30 - 10.15</b> Koronar Sport IV	<b>9.30 - 10.15</b> Seniorensport
<b>11.00 - 11.45</b> Wirbelsäulengymnastik Keine Aufnahme mehr möglich!	<b>9.40 - 10.40</b> Koronar Sport HIF	<b>10.45 - 11.30</b> Koronar Sport III	<b>10.40 - 11.25</b> Koronar Sport V	
<b>17.00 - 17.45</b> Wirbelsäulengymnastik Keine Aufnahme mehr möglich!	<b>10.50 - 11.35</b> Koronar Sport II	<b>17.00 - 17.45</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>11.40 - 12.25</b> Osteoporose Sport II	
<b>18.30 - 19.15</b> Sanfte Wirbelsäulengymnastik Keine Aufnahme mehr möglich!	<b>13.30 - 14.15</b> Osteoporose Sport I	<b>18.00 - 18.45</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>17.00 - 17.45</b> Wirbelsäulengymnastik Keine Aufnahme mehr möglich!	
	<b>18.00 - 19.00</b> Haltung & Bewegung Fitness- Mix	<b>19.00 - 20.00</b> Athletiktraining		

**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 - 21.30 Uhr  
 Samstag: 9.30 - 14.30 Uhr  
 Sonntag + Feiertage: geschlossen

**Öffnungszeiten der Sauna**  
 Montag + Freitag: ab 10 Uhr  
 Dienstag Frauen: ab 14 Uhr  
 Mittwoch, Donnerstag, Samstag: geschlossen