Belegungsplan

Fitlounge, *Kesslerstr. 1, Tel.: 0911 - 580 86 83*

Änderungen vorbehalten.

Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	**Raum 2**	**Raum 1**	**Raum 2**	**Raum 1**	**Raum 2**	**Raum 1**	**Raum 2**	**Raum 1**	**Raum 2**	**Raum 1**	**Raum 2**	**Raum 1**	**Raum 2**
					8.00 - 9.00 Interne Belegung								
		9.15 - 10.45 Yoga*** Carolin			**9.00 - 10.00** Yogilates Lydia								
	9.30 - 10.30 Zumba® Laura		**9.30- 10.30** Body Workout Lydia		**10.00 - 10.45** Body & Weights Lydia	**9.30 - 11.00** Yoga*** Dorothea	**9.30 - 10.15** WSG Klaus				**09.30 - 10.15** Body Workout Trainer im Wechsel		**10.00 - 10.45** WSG Trainer im Wechsel
10.15 - 11.15 Yoga 50 Plus Kursform* Bettina	**10.30 - 11.15** Stretching Laura		**10.30 - 11.15** Fatburner Lydia		**10.45 - 11.30** Pilates 50+ Lydia		**10.15 - 11.00** Aktiv & Vital Klaus		**10.30 -11.15** BodyFit Yuriy		**10.15 - 11.00** Step Aerobic Trainer im Wechsel		**10.45 - 11.30** Step Intervall Trainer im Wechsel
			11.15 - 12.00 WSG Lydia						**11.15 -12.00** Rücken-Fitness Yuriy		**11:00 - 12:00** deep WORK® Kursform *		**11:30 - 12:30** Jumping Fitness® Kursform *
11.30 - 12.30 Yoga MY Kursform* Bettina	**11.30 - 13.00** Reha-Orthopädie** Eva 12.15 - 13.00 Trainingsbereich Studio		**12.00 - 13.30** Reha-Herzsport** Richard 12.45 - 13.30 Trainingsbereich Studio		**11:30 - 13:00** Interne Belegung		**11.30 - 13.00** Reha-Orthopädie** Richard 12.15 - 13.00 Trainingsbereich Studio				Elena		Nicole
12.30 - 14.00 Interne Belegung					**13.00 - 14.30** Reha-Orthopädie** Katharina 13.45 - 14.30 Trainingsbereich Studio						**12:00 - 13:00** Hot Iron® Kursform * **ab Sept. 19** Dagmar		
	13.30 - 15.00 Reha-Orthopädie** Eva 14.15 - 15.00 Trainingsbereich Studio		**14.00 - 15.30** Reha-Orthopädie** Reichard 14.45 - 15.30 Trainingsbereich Studio		**ab Juli**		**13.30 - 15.00** Reha-Herzsport** Richard 14.15 - 15.00 Trainingsbereich Studio		**13:30 - 15:00** Interne Belegung		**14.00 - 14.45** Body Workout Trainer im Wechsel		
							15.00 - 16.30 Reha-Herzsport** 15.45 - 16.30 Trainingsbereich Studio				**14.45 - 15.30** Pilates Trainer im Wechsel		
	16.00 - 17.00 **KTS***** Break Dance Silvan	**16.30 - 18.00** Yoga*** mit Zusatzbeitrag Dorothea			**16.45 - 17.45** Functional Flow Margot	**16.45 - 18.00** Interne Belegung					**15.45 - 16.45** AROHA Thomas		
17.00 - 18.30 Yoga Kursform* Ellen	**17.00 - 17.45** Functional Train. Kursform* Danny		**17.15 - 18.15** Step Aerobic Jasim	**17.45 - 19.15** Yoga Kursform* Marion			**17.00 - 18.00** Yogilates Anabella		**16.45 - 17.45** Pilates Johanna		**17.00 - 18.00** Jumping Fitness® Kursform* Renata		
	18.00 - 18.45 Body Workout Kerstin	**18.00 - 19.30** Yoga*** mit Zusatzbeitrag Dorothea	**18.30 - 19.30** Qi Gong Kursform* Sabine		**18.00 - 19.15** PUMP it! Kursform* Margot	**18.00 - 19.30** Mobilisieren/ Dehnen/ Massieren Kursform* Hubert	**18.00 - 19.00** Piloxing® Knockout Anabella	**18.00 - 19.30** KnieSGFuß Kursform* Hubert	**17.45 - 19.15** Yoga Kursform* Mathias			**18.00 - 19.00** Flexi-Fit Kursform* Angela
	18.45 - 19.30 Step Aerobic Kerstin						**19.00 - 20:00** Jumping Fitness® Kursform* Michael						
19.00-20.15 Yoga Kursform* Birgit	**19.30 - 21.00** Reha-Orthopädie** 20.15 - 21.00 Trainingsbereich Studio Andreas	**19.30 - 21.00** HWS Kursform* Hubert	**19.45 - 20.45** Qi Gong Kursform* Sabine	**19.30 - 21.00** Yoga Kursform* Marion	**19.30 - 21.00** Thai-Bo Angelika	**19.30 - 21.00** Senso Kursform* Hubert	**20.00 - 21.00** Interne Belegung	**19.30 - 21.00** Yoga für Männer Kursform* Mathias					

Studio Öffnungszeiten: Mo./Mi./Fr. 06.30 - 22.00 Uhr / Di./Do. 09.00 - 22.00 Uhr / Sa./So. 09.00 - 22.00
Sauna Öffnungszeiten: Mo./Fr. 10.00 - 21.30 Uhr / Di./Do. 10.00 - 21.30 Uhr / Mi. 08.00 - 21.30 / Sa./So. 10.00 - 21.30

Mit * gekennzeichnete Kurse Anmeldung **über Kursanmeldeformular, Info´s** unter **0911 - 95459560**

Mit ** gekennzeichnete Angebote: Rehasport - Bewegungstherapie --> wird ärztlich verordnet und muss von der Krankenkasse genehmigt werden. Info´s über die Geschäftsstelle: **0911- 95 45 95 60**

Die mit *** gekennzeichneten Stunden Anmeldung **nur** über die Geschäftstelle **Tel. 0911 - 95 45 95 60. (Zusatzbeitrag 15 €)**

*** Für die Kindertanzschule (KTS) fallen zusätzliche Gebühren an