

MONTAG

09.00-09.50 R 1
Rückengym

10.00-10.50 R 1
ZUMBA Gold

11.00-11.50 R 3 BY
Balance-Vision

Bodyvision
FITNESS NEU ERLEBEN

16.00-16.50 R 1
Pilates

17.00-17.50 R 1
Bauch Beine Po Mix

18.00-18.50 R 1
Fit 'n Fun Überraschung!

19.00-19.50 R 1
Jumping choreo

19.00-19.50 R 5
Spinning Slow Motion

20.00-20.50 R 1
ZUMBA

DIENSTAG

09.00-09.50 R 1
Rückengym

10.00-10.50 R 1
Rückengym

10.00-10.30 EH
Easyline-Zirkel

11.00-11.50 R 3 BY
Vital-Vision 50+

16.00-16.50 R 1 BY
Dance-Vision

17.00-17.50 R 1
Yoga

17.00-17.50 R 3
Bauch Beine Po Intervall

18.00-18.50 R 1
Rückengym

19.00-19.50 R 1
ZUMBA

19.00-19.50 R 5
Spinning Speedster

20.00-20.50 R 1 BY
Step-Vision

MITTWOCH

09.00-09.50 R 1
Rückengym

10.00-10.50 R 1
Yoga / Pilates

10.00-10.50 R 3
Spinning

11.00-11.50 R 1
Taichi-Qigong

16.00-16.50 R 1
Rückengym

17.00-17.50 R 1
Bauch Beine Po Mix

18.00-18.50 R 1
Jumping powermix

19.00-19.50 R 1
Yoga

19.00-19.50 R 2
Bauch Beine Po

DONNERSTAG

09.00-09.50 R 1
Rückengym

10.00-10.30 EH
Easyline-Zirkel

10.00-10.50 R 1
ZUMBA Gold

16.00-16.50 R 1 BY
Power-Vision

17.00-17.50 R 1
Pilates meets Rückengym

18.00-18.50 R 1
ZUMBA

19.00-19.50 R 5
Spinning Easy going

19.00-19.50 R 1
Jumping choreo

20.00-20.50 R 1 BY
Step-Vision

FREITAG

9.00-9.50 R 1
Rückengym

10.00-10.50 R 1
Golden Flow

11.00-11.50 R 1 BY
Step-Vision

15.00-15.50 R 1 BY
Step-Vision

17.00-17.50 1-5/2024 R 1
Shadowboxing meets Jumping

18.00-18.50 R 1
Faszien-Yoga 1.10.-30.4.

19.00-20.00 R 1 BY
Balance-Vision

SAMSTAG

10.30-11.30 R 1
Dance Step

14.00-14.50 R 1 BY
Step-Vision

SONNTAG

10.00-10.50 R 1 BY
Step-Vision

11.00-11.50 R 1 BY
Power-Vision

14.00-14.50 R 1 BY
Dance-Vision

Bitte beachten

- R 1 - Kursraum 1
- R 2 - Kursraum 2
- R 3 - FT-GYM
- R 4 - Squash
- R 5 - Mauerwerk
- EH - Eventhalle

BY - Bodyvision - digitale Kurse

- leichte Belastung/Einsteiger
- mittelschwere Belastung
- hohe/intensive Belastung

- ➔ Mehrere Aktualisierungen pro Jahr
- ➔ Kursräume können variieren
- ➔ Bei Ausfall erfolgt Absicherung über "Bodyvision" oder Nutzung Fitness
- ➔ Keine Haftung für Änderungen
- ➔ Sommerkursplan



Kurse bitte über Mitglieder-APP
buchen, sonst besteht kein Anrecht auf
Teilnahme u. keine Info bei Kursausfall.

98528 Suhl - Schneekopfstr. 78 / Tel.: 03681-49980 / sportcenter-suhl@gmx.de

www.sportcenter-suhl.de

gültig ab 1.11.2025