



Unser Kursplan – Bitterfeld

unsere Kurse finden ab 5 Teilnehmer statt

Vierzoner Str. 18
06749 Bitterfeld-Wolfen
Tel.: 03493 – 6 90 38
Fax: 03493-605637
info@sportstudio-
schweiger.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Yoga 10:00 –11:30	Rücken-Yoga 09:45 –10:45 Rücken-Yoga 10:45 –11:45		<u>REHA-SPORT*Verordnung*</u> 09:00 –09:45 Rückenschule 09:45 – 10:30 Rückenschule 10:30 – 11:15 Fit – Mix 11:15 –12:00 <u>REHA-SPORT*Verordnung*</u> 12:15 –13:00	
Hot Iron 16:00 –17:00		Sling 16:00 –16:45		Sanftes Ganzkörper-training 14:30 –15:30
Wirbelsäulen-gymnastik 18:00 – 18:45	Sling 17:15 –18:00	Sling (Anfänger) 17:00 –17:45	Rücken-Fit inklusive Bauch & Entspannung 17:15 –18:15	Sling (Anfänger) 15:45 –16:30
Sanftes Ganzkörper-training 18:45 – 19:45	Sling 18:15 - 19:00		Indoor-Cycling 18:30 – 19:30 Cross-Zirkeltraining 18:30 – 19:30	Yoga 17:00 – 18:30
				SAMSTAG <u>Selbstverteidigung</u> 09:30 –11:00