

# Kursplan

22.01.2018 - 28.01.2018

Fitnessclub **SUNSHINE**



Bahnhofstr. 21  
98693 Ilmenau

03677 462299  
sunshine.ilmenau@web.de

Montag 22.01.2018	Dienstag 23.01.2018	Mittwoch 24.01.2018	Donnerstag 25.01.2018	Freitag 26.01.2018	Samstag 27.01.2018	Sonntag 28.01.2018
09:30 - 10:30 Reha Aktiv	08:15 - 09:00 Reha	08:45 - 09:30 Reha Aktiv (HWS/Sch...	08:15 - 09:00 Reha	09:15 - 10:00 Reha		
10:30 - 11:15 Reha Aktiv (HWS/Sch...	09:00 - 10:00 Reha Aktiv (Power)	09:30 - 10:30 Reha Aktiv	09:00 - 10:00 Reha Aktiv	10:00 - 11:00 Reha Aktiv		
11:30 - 12:15 Reha	10:00 - 11:00 eGym Zirkel	10:00 - 10:45 Reha Wassergymnasti...	10:00 - 10:45 Reha Aktiv (Hüfte/K...	11:00 - 12:00 eGym Zirkel		
13:30 - 14:15 Reha	10:30 - 11:30 Pilates	10:30 - 11:30 Yoga	11:00 - 12:00 Zumba	16:45 - 17:30 Rundum Fit		
16:30 - 17:30 Cardio Fit	15:30 - 16:30 Reha Aktiv (Beckenb...	14:30 - 15:15 Reha	16:30 - 17:15 Reha Herzsport	17:30 - 18:00 Entspannung		
17:30 - 18:30 eGym Zirkel	16:30 - 17:30 Yoga	17:00 - 18:00 Pilates	17:30 - 18:30 eGym Zirkel	18:00 - 19:00 Easy Indoor Cycling...		
18:00 - 19:00 Rückenfit	17:30 - 18:15 Reha Aktiv (Hüfte/K...	18:00 - 18:45 Reha	17:30 - 18:15 Reha			
18:00 - 19:00 Pound Rockout	18:15 - 19:00 Line Dance	18:30 - 19:30 eGym Zirkel	18:00 - 19:00 Jumping Fitness			
18:30 - 19:30 Indoor Cycling	18:30 - 19:30 Indoor Cycling	18:30 - 19:30 Jumping Fitness	18:30 - 19:00 Bauch XXL			

- FIVE Mobilität / ...
- Figurstraffung / ...
- Herz-Kreislauf-T...
- Jumping
- Körper & Entspan...
- Reha-Sport / Gym...
- Rücken & Gesundh...

Stand: 23.01.2018

# Kursplan

22.01.2018 - 28.01.2018

Fitnessclub **SUNSHINE**



Bahnhofstr. 21  
98693 Ilmenau

03677 462299

sunshine.ilmenau@web.de

Montag 22.01.2018	Dienstag 23.01.2018	Mittwoch 24.01.2018	Donnerstag 25.01.2018	Freitag 26.01.2018	Samstag 27.01.2018	Sonntag 28.01.2018
<p>19:00 - 20:00 Crosstraining</p>	<p>19:00 - 19:45 BBP</p>	<p>18:45 - 19:30 Rundum Fit</p>	<p>19:00 - 20:00 Body Workout</p>			
<p>19:30 - 20:30 Jumping Fitness</p>	<p>19:30 - 20:30 Jumping Fitness</p>	<p>19:30 - 20:30 Rückenfit</p>	<p>19:00 - 20:00 Indoor Cycling</p>			
<p>20:00 - 21:00 Zumba</p>	<p>20:00 - 21:00 Rückenfit</p>	<p>20:30 - 21:30 Zumba</p>	<p>19:30 - 20:30 Piloxing</p>			

- FIVE Mobilität /...
- Figurstraffung /...
- Herz-Kreislauf-T...
- Jumping
- Körper & Entspan...
- Reha-Sport / Gym...
- Rücken & Gesundh...

Stand: 23.01.2018