

































Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9.00 – 10.00 Wirbelsäule	9.00 – 10.00 Step Elementals	9.00 – 10.00 Pilates	9.00 – 10.00 Wellness Workout	9.00 – 10.00 Body Workout	  WALTENHOFEN Plabennecstraße 30 87448 Waltenhofen Telefon (08303) 9207-0 www.sportpark-waltenhofen.de
10.00 – 11.00 Yoga	10.00 – 11.30 Yoga	Info & Beratung - Gesundheit - Vitalität - Stoffwechselloptimierung - gesundes Abnehmen ... Gerne auf Anfrage bei unseren Spezialisten.	10.00 – 11.00 Rücken Fit	10.00 – 11.00 Faszien Workout	
8.00 – 9.00 + 11.00 – 12.00 Reha-Sport *nur mit ärztlicher Verordnung					
9.00 – 9.45  Gravity	9.00 – 9.45  Gravity	9.00 – 9.45  Gravity	9.00 – 9.45  Pilates-Gravity	9.00 – 9.45  Gravity	
10.00 – 10.45  Gravity			Platz 1 Untersucht: 7 FITNESSCENTER 89,3% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad Freundlichkeit: 93,3% (Platz 1) Betreuungsqualität: 91,2% (Platz 1) Preis-Leistungs-Verhältnis: 83,5% (Platz 1) Kundenbefragung: 07/2016		
10.00 – 11.00 Spinning 		10.00 – 11.00 Spinning 			10.00 – 11.00 Nov-März Spinning 
NEU → 17.30 – 18.00 RIP 60 <i>Nov-März</i>	NEU → 17.00 – 17.30 RIP 60 <i>Nov-März</i>		NEU → 17.00 – 18.00 Power Circuit	NEU → 17.30 – 18.00 RIP 60 <i>Nov-März</i>	Öffnungszeiten: Montag – Sonntag 08.30 – 23.00 Uhr Fitness 08.30 – 22.00 Uhr Sauna 10.00 – 22.00 Uhr Badminton 09.15 – 22.15 Uhr Klettern 09.00 – 22.00 Uhr
18.00 – 19.00 Langhantel Workout	17.30 – 18.30 Body Workout	18.00 – 19.00 Fitness Workout	18.00 – 19.00 Langhantel Workout	18.00 – 19.00 Pilates	
NEU → 19.00 – 20.00 Fitte Faszien & Roll Out	18.30 – 19.30 Pilates	NEU → 19.00 – 19.30 Faszien Stretch	19.00 – 20.00 Rücken Fit	NEU → 19.00 – 20.30 Yoga <i>ab Nov</i> Einsteiger	
20.30 – 21.30 Tai Chi Schwert *Schnupperstunde für SPW-Mitglieder	19.30 – 20.30 Zumba	19.30 – 21.00 Yoga	20.00 – 21.30 Salsa *Schnupperstunde für SPW-Mitglieder		
18.00 – 18.45  Gravity	NEU → 19.00 – 19.45  Pilates-Gravity	18.00 – 18.45  Gravity	18.00 – 18.45  Gravity	17.00 – 17.45  Gravity	9.45 – 10.45 Fitness Workout nur jeden 1. und 3. Sonntag im Monat
19.00 – 19.45  Gravity Einsteiger	20.00 – 20.45  Gravity <i>Nov-März</i>	19.00 – 19.45  Gravity <i>Nov-März</i>	19.00 – 19.45  Gravity <i>Nov-März</i>		10.45 – 11.15 Faszien Stretch nur jeden 1. und 3. Sonntag im Monat
<i>Nov-März</i> 18.00 – 19.00 Spinning 	<i>Nov-März</i> 18.00 – 19.00 Spinning 	<i>Nov-März</i> 17.45 – 18.45 Spinning 	18.15 – 19.15 Spinning 	18.00 – 19.00 Spinning 	NEU → 17.00 – 17.45  Gravity <i>Nov-März</i>
19.15 – 20.15 Spinning 	19.15 – 20.15 Spinning 	19.00 – 20.00 Spinning 	<i>Nov-März</i> 19.30 – 20.30 Spinning 		<i>Nov-März</i> 18.00 – 19.00 Spinning 

RIP 60 = Slingtraining
Für Spinning + Gravity + Power Circuit ist eine Platzreservierung an unserer Theke erforderlich.

Stand 13.09.2018 – Änderungen vorbehalten