

































Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9.00 – 10.00 <b>Wirbelsäule</b>	9.00 – 10.00 <b>Step Elementals</b>	9.00 – 10.00 <b>Pilates</b>	9.00 – 10.00 <b>Wellness Workout</b>	9.00 – 10.00 <b>Body Workout</b>	  <b>WALTENHOFEN</b> Plabennecstraße 30 87448 Waltenhofen Telefon (08303) 9207-0 www.sportpark-waltenhofen.de
10.00 – 11.00 <b>Yoga</b>	10.00 – 11.30 <b>Yoga</b>	<b>Info &amp; Beratung</b> - Gesundheit - Vitalität - Stoffwechselloptimierung - gesundes Abnehmen ... Gerne auf Anfrage bei unseren Spezialisten.	10.00 – 11.00 <b>Rücken Fit</b>	10.00 – 11.00 <b>Faszien Workout</b>	
8.00 – 9.00 + 11.00 – 12.00 <b>Reha-Sport</b> *nur mit ärztlicher Verordnung					
9.00 – 9.45  <b>Gravity</b>	9.00 – 9.45  <b>Gravity</b>	9.00 – 9.45  <b>Gravity</b>	9.00 – 9.45  <b>Pilates-Gravity</b>	9.00 – 9.45  <b>Gravity</b>	
10.00 – 10.45  <b>Gravity</b>			<b>Platz 1</b> 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 <b>Spinning</b> 		10.00 – 11.00 <b>Spinning</b> 			10.00 – 11.00 <b>Nov-März Spinning</b> 
<b>NEU</b> → 17.15 – 18.00 <b>RIP 60</b> <i>Nov-März</i>	<b>NEU</b> → 16.45 – 17.30 <b>RIP 60</b> <i>Nov-März</i>		<b>NEU</b> → 17.00 – 18.00 <b>Power Circuit</b>	<b>NEU</b> → 17.15 – 18.00 <b>RIP 60</b> <i>Nov-März</i>	<b>Öffnungszeiten:</b> 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 <b>Langhantel Workout</b>	17.30 – 18.30 <b>Body Workout</b>	18.00 – 19.00 <b>Fitness Workout</b>	18.00 – 19.00 <b>Langhantel Workout</b>	18.00 – 19.00 <b>Pilates</b>	
<b>NEU</b> → 19.00 – 20.00 <b>Fitte Faszien &amp; Roll Out</b>	18.30 – 19.30 <b>Pilates</b>	<b>NEU</b> → 19.00 – 19.30 <b>Faszien Stretch</b>	19.00 – 20.00 <b>Rücken Fit</b>	<b>NEU</b> → 19.00 – 20.30 <b>Yoga</b> <i>ab Nov</i> Einsteiger	
20.30 – 21.30 <b>Tai Chi Schwert</b> *Schnupperstunde für SPW-Mitglieder	19.30 – 20.30 <b>Zumba</b>	19.30 – 21.00 <b>Yoga</b>	20.00 – 21.30 <b>Salsa</b> *Schnupperstunde für SPW-Mitglieder		
18.00 – 18.45  <b>Gravity</b>	<b>NEU</b> → 19.00 – 19.45  <b>Pilates-Gravity</b>	18.00 – 18.45  <b>Gravity</b>	18.00 – 18.45  <b>Gravity</b>	17.00 – 17.45  <b>Gravity</b>	9.45 – 10.45 <b>Fitness Workout</b> nur jeden 1. und 3. Sonntag im Monat
19.00 – 19.45  <b>Gravity</b> Einsteiger	20.00 – 20.45  <b>Gravity</b> <i>Nov-März</i>	19.00 – 19.45  <b>Gravity</b> <i>Nov-März</i>	19.00 – 19.45  <b>Gravity</b> <i>Nov-März</i>		10.45 – 11.15 <b>Faszien Stretch</b> nur jeden 1. und 3. Sonntag im Monat
<i>Nov-März</i> 18.00 – 19.00 <b>Spinning</b> 	<i>Nov-März</i> 18.00 – 19.00 <b>Spinning</b> 	<i>Nov-März</i> 17.45 – 18.45 <b>Spinning</b> 	18.15 – 19.15 <b>Spinning</b> 	18.00 – 19.00 <b>Spinning</b> 	<b>NEU</b> → 17.00 – 17.45  <b>Gravity</b> <i>Nov-März</i>
19.15 – 20.15 <b>Spinning</b> 	19.15 – 20.15 <b>Spinning</b> 	19.00 – 20.00 <b>Spinning</b> 	<i>Nov-März</i> 19.30 – 20.30 <b>Spinning</b> 		<i>Nov-März</i> 18.00 – 19.00 <b>Spinning</b> 

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

Stand 12.11.2018 – Änderungen vorbehalten