




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>	 <p>der aktuelle <b>SOMMERPLAN</b> gültig von 02.05.2018 bis 30.09.2018</p>  <p><b>SPORT</b> <i>Park</i> WALTENHOFEN</p>
10.00 – 11.00 <b>Yoga</b>	10.00 – 11.30 <b>Yoga</b>		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>		10.00 – 11.00 <b>STOFFWECHSEL</b> <b>Beratung</b>			
 9.00 – 9.45 <b>Gravity</b>	 9.00 – 9.45 <b>Gravity</b>	 9.00 – 9.45 <b>Gravity</b>	 <b>NEU</b> → 9.00 – 9.45 <b>Pilates-Gravity</b>	 9.00 – 9.45 <b>Gravity</b>	
 10.00 – 10.45 <b>Gravity</b> bBuA			<b>STOFFWECHSEL</b>	<b>Info &amp; Beratung</b> -Gesundheit -Vitalität -Körperreinigung -Stoffwechsoptimierung -gesundes Abnehmen... <b>Gerne auf Anfrage bei unseren Spezialisten</b>	
10.00 – 11.00 <b>Spinning</b>  Sommerpause Aug - Sept		10.00 – 11.00 <b>Spinning</b> 	08.30 – 9.45 <b>Nordic Walking</b> 		
18.15 – 19.15 <b>Langhantel Workout</b>	18.00 – 19.00 <b>Pilates</b>	17.30 – 18.30 <b>Fitness Workout</b>	 <b>NEU</b> → 17.00 – 18.00 <b>Power Circuit</b>	18.00 – 19.00 <b>Pilates</b>	<p>Plabennestraße 30 87448 Waltenhofen Telefon (08303)9207-0</p> <p><a href="http://www.sportpark-waltenhofen.de">www.sportpark-waltenhofen.de</a></p> <p><b>Öffnungszeiten:</b> 08.30 – 23.00 Uhr Fitness 08.30 – 22.00 Uhr Sauna 10.00 – 22.00 Uhr Badminton 09.15 – 22.15 Uhr Klettern 08.30 – 22.00 Uhr Kinderbetr. 08.45 – 11.45 Uhr bis 30.06.2018</p>
 <b>NEU</b> → 19.15 – 20.15 <b>Funktionelles Faszientraining</b>	19.00 – 20.00 <b>Zumba</b> Sommerpause Juli - August	 <b>NEU</b> → 18.30 – 19.30 <b>Funktionelles Faszientraining</b>	18.00 – 19.00 <b>Langhantel Workout</b>		
20.30 – 21.30 <b>Tai Chi Schwert</b>		19.30 – 21.00 <b>Yoga</b>	19.00 – 20.00 <b>Rücken Fit</b>		
 18.00 – 18.45 <b>Gravity</b>	 <b>NEU</b> → 18.00 – 18.45 <b>Pilates-Gravity</b>	 18.00 – 18.45 <b>Gravity</b>	20.30 – 22.00 <b>Salsa</b> <small>*Schnupperstunde für SPW-Mitglieder</small>	 17.00 – 17.45 <b>Gravity</b>	
 19.00 – 19.45 <b>Gravity</b> Sommerpause Juli - Sept			 19.00 – 19.45 <b>Gravity</b>		
<b>STOFFWECHSEL</b> <b>Beratung</b>		18.00 – 19.00 <b>STOFFWECHSEL</b> <b>Beratung</b>	18.00 – 19.30 <b>Beach-Volleyball</b> bei Schönwetter		
19.15 – 20.15 <b>Spinning</b> 			19.30 – 20.30 <b>Spinning</b> 		
					<b>Sonntag</b>

Anmeldung für Gravity, Spinning, Power Circuit, Nordic Walking, Beach-Volleyball & Stoffwechselberatung an der Theke erforderlich!  
bBuA = bei Bedarf und Anmeldung

Stand: April 2018 – Änderungen vorbehalten