


















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	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; color: white;"> <p>Der aktuelle SOMMERPLAN gültig von 02.05.2018 bis 30.09.2018</p> </div> 	
10.00 – 11.00 Yoga	10.00 – 11.30 Yoga		10.00 – 11.00 Rücken Fit	10.00 – 11.00 Faszien Workout		
8.00 – 9.00 + 11.00 – 12.00 Reha-Sport		10.00 – 11.00 STOFFWECHSEL⁺_{OKS} Beratung				
 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 bBuA				Info & Beratung -Gesundheit -Vitalität -Körperreinigung -Stoffwechsoptimierung -gesundes Abnehmen... Gerne auf Anfrage bei unseren Spezialisten		
10.00 – 11.00 Spinning  Sommerpause August + Sept		10.00 – 11.00 Spinning 	08.30 – 9.45 Nordic Walking 			
18.15 – 19.15 Langhantel Workout	18.00 – 19.00 Pilates	17.30 – 18.30 Fitness Workout	17.00 – 18.00 Power Circuit	18.00 – 19.00 Pilates	<p>Plabennestraße 30 87448 Waltenhofen Telefon 08303/9207-0</p> <p>www.sportpark-waltenhofen.de</p> <p>Öffnungszeiten: 08.30 – 23.00 Uhr</p> <p>Fitness 08.30 – 22.00 Uhr Sauna 10.00 – 22.00 Uhr Badminton 09.15 – 22.15 Uhr Klettern 08.30 – 22.00 Uhr</p>	
ÄNDERUNG 19.15 – 19.45 Faszien-Stretch	19.00 – 20.00 Zumba Sommerpause Juli - August	ÄNDERUNG 18.30 – 19.00 Faszien-Stretch	18.00 – 19.00 Langhantel Workout			
20.30 – 21.30 Tai Chi Schwert		19.30 – 21.00 Yoga	19.00 – 20.00 Rücken Fit			
 18.00 – 18.45 Gravity		 18.00 – 18.45 Gravity	ÄNDERUNG  19.00 – 19.45 Gravity Sommerpause August + Sept	 17.00 – 17.45 Gravity		
 19.00 – 19.45 Gravity Sommerpause Juli - Sept	ÄNDERUNG  19.00 – 19.45 Pilates-Gravity		20.30 – 22.00 Salsa *Schnupperstunde für SPW-Mitglieder			
18.00 – 19.00 STOFFWECHSEL⁺_{OKS} Beratung		18.00 – 19.00 STOFFWECHSEL⁺_{OKS} Beratung	18.00 – 19.30 Beach-Volleyball bei Schönwetter			
	ÄNDERUNG 18.30 – 19.30 Spinning 		19.30 – 20.30 Spinning 			
						Sonntag

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

Stand: Juli 2018 – Änderungen vorbehalten