





MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.00 - 10.00 Uhr <b>AQUAJOGGING</b> Annemarie / 1		08.00 - 09.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> Garnet / 1	08.00-09.00 Uhr <b>QI GONG</b>	09.00 - 10.00 Uhr <b>AQUAJOGGING</b> Annemarie / 1	
10.00 - 11.00 Uhr <b>GESUNDER RÜCKEN</b> Garnet / 1	09.00 - 10.00 Uhr <b>AQUAMIX</b> Garnet / 1	09.00 - 10.00 Uhr <b>AQUAJOGGING</b> Annemarie / 1	09.00 - 10.00 Uhr <b>AQUAMIX</b> Garnet / 1		
13.00 - 14.00 Uhr <b>ENTSPANNUNG</b> Birgitta	14.00-15.00 Uhr <b>AQUA-REHASPORT</b> Nina	09.00 - 10.00 Uhr <b>AQUA-REHASPORT</b> Nina	10.00 - 11.00 Uhr <b>ZUMBA GOLD</b> Sarolta / 1 - 3		
17.00 - 18.00 Uhr <b>REHASPORT</b> Nina	17.30 - 18.30 Uhr <b>Rehasport</b> Nina			16.00 - 17.00 Uhr <b>REHASPORT</b> Nina	
18.30 - 19.30 Uhr <b>PUSH &amp; PULL (Langhantel)</b> Matthias / 1 - 3	18.30 - 19.30 Uhr <b>AQUAJOGGING</b> Nina / 1	18.30 - 19.30 Uhr <b>YOGA</b> Birgitta / 1 - 3	18.30 - 19.30 Uhr <b>BAUCH, BEINE, PO</b> Nica / 1	18.30 - 19.30 Uhr <b>CYCLING</b> Christina / 1 - 3	
19.30 - 20.00 Uhr <b>BAUCH INTENSIV</b> Matthias / 1 - 3	18.30 - 19.30 Uhr <b>CYCLING</b> Christina / 1 - 3	19.30 - 20.00 Uhr <b>ENTSPANNUNGSTRAINING</b> Birgitta 1 - 3	19.30 - 20.30 Uhr <b>ZUMBA</b> Nica / 1 - 3		

Änderungen vorbehalten!

Das individuelle Training:

-  Stressabbau und Entspannung
-  Kalorien- und Fettverbrennung
-  Gesundheit und Fitness
-  Aqua Kursangebot

- 1 : Für Alle !!!
- 2: Mittelstufe
- 3: Fortgeschrittene

#### Sportofit

Bgm.-Seidl-Platz 1  
93444 Bad Kötzing  
www.uschimartin-rehazentrum.de  
info@uschimartin-rehazentrum.de

Tel.: 09941/904100  
Fax: 09941/7670

Während der Schulferien können sich die Zeiten der Aquakurse ändern!

Öffnungszeiten: Mo-Fr 08-22 Uhr, Sa 13-18 Uhr, So/Feiertage 08-13 Uhr