

WELLNESS

YOGA

- Intense Yoga *Werner* • **Mo.** 18:00 - 19:00 Uhr, F5
- Entspannung *Werner* • **Mo.** 19:00 - 19:30 Uhr, F2
- Yoga *Ramona* • **Di.** 9:30 - 11:00 Uhr, F2
- Hatha Vinyasa *Angela* • **Di.** 20:00 - 21:15 Uhr, F2
- Yin Yoga & Faszien *Angela* • **Mi.** 9:00 - 10:15 Uhr, F2
- Intense Yoga *Werner* • **Mi.** 18:00 - 19:30 Uhr, F2
- Hatha Vinyasa *Angela* • **Do.** 9:00 - 10:15 Uhr, F2
- Yoga *Ramona* • **Do.** 19:00 - 20:30 Uhr, F2
- Chi Yoga *Frank* • **Sa.** 16:00 - 17:00 Uhr, F2
- Hatha Yoga *Susana* • **So.** 10:00 - 11:15 Uhr, F2

FASZIEN TRAINING

- Faszientraining *Nicole* • **Di.** 9:15 - 9:45 Uhr, F3
- Faszientr. Blackroll *Regina* • **Fr.** 16:30 - 17:00 Uhr, F5

RÜCKEN

- Rückenfit *Jeanette* • **Mo.** 9:00 - 10:00 Uhr, N
- Rückenfit *Lilli* • **Mo.** 9:00 - 10:00 Uhr, F5
- Rücken & Faszien *Regina* • **Mo.** 18:00 - 19:00 Uhr, F4
- Wirbelsäulengym. *Heike* • **Do.** 20:00 - 21:00 Uhr, F3
- Yoga f.d. Rücken *Jeanette* • **Fr.** 18:00 - 19:15 Uhr, F2

- Bouncing *Beate* • **Di.** 18:00 - 19:00 Uhr, F5
- Fit in den Tag *Nicole* • **Mi.** 10:00 - 11:00 Uhr, N
- Pilates *Nicole* • **Fr.** 8:30 - 9:30 Uhr, F2
- Pilates *Nicole* • **Fr.** 9:30 - 10:30 Uhr, F2
- Indian Balance *Sandra S.* • **Fr.** 10:30 - 11:30 Uhr, F2
- BodyArt *Jeanette* • **Sa.** 10:00 - 11:15 Uhr, F2

KIDS

- Zumba Kids *Katharina* • **Di.** 17:00 - 18:00 Uhr, F5
- Jumping Kids *Heike* mit Anmeldung • **Mi.** 17:00 - 18:00 Uhr, F5

Zusätzlich zu unserem regulären Kursprogramm bieten wir täglich **Rehabilitationssportkurse** an. (Voraussetzung: ärztliche Verordnung!)

BODYSTYLING

- Wake Up *Elke M.* • **Mo.** 8:00 - 9:00 Uhr, F3
- Bodystyling *Regina* • **Mo.** 17:00 - 18:00 Uhr, F5
- Fatburner *Evi* • **Mo.** 19:30 - 20:30 Uhr, F3
- Bauch - Beine - Po *Nicole* • **Di.** 9:45 - 10:45 Uhr, F3
- Best Age Workout *Regina* • **Mi.** 8:15 - 9:15 Uhr, F5
- Bauch - Beine - Po *Mariella* • **Mi.** 17:00 - 18:00 Uhr, F4
- Fitmix *Mariella* • **Mi.** 18:00 - 19:00 Uhr, F4
- Bauch - Beine - Po *Meik* • **Mi.** 20:00 - 21:00 Uhr, F5
- Fitmix / TRX *Mariella* • **Do.** 8:30 - 9:30 Uhr, F4
- Fatburner *Sandra* • **Do.** 18:00 - 19:00 Uhr, F4
- Bodystyling *Regina* • **Fr.** 17:00 - 18:00 Uhr, F5
- Fatburner *Sandra* nach Aushang • **So.** 10:30 - 12:00 Uhr, F3
- Bauch - Beine - Po *Steffi* • **So.** 10:30 - 12:00 Uhr, F5

CARDIO

- Zumba *David* • **Mo.** 20:00 - 21:00 Uhr, F5
- Zumba Easy *Caterina* • **Di.** 10:00 - 11:00 Uhr, F5
- Zumba *Caterina* • **Mi.** 19:00 - 20:00 Uhr, F5
- Zumba *Katia* • **Do.** 19:30 - 20:30 Uhr, F5
- Zumba AG • **Fr.** 9:30 - 10:30 Uhr, F5
- Zumba *Tina* • **Fr.** 18:00 - 19:00 Uhr, F5
- Step Basic *Jeanette* • **Fr.** 17:00 - 18:00 Uhr, F4
- Jumping Level 2 *Jessi* mit Anmeldung • **Di.** 19:00 - 20:00 Uhr, F5
- Jumping Circuit *Eva* mit Anmeldung • **Mi.** 18:00 - 19:00 Uhr, F5
- Jumping Level 1 *Jessi* mit Anmeldung • **Do.** 18:00 - 19:00 Uhr, F5
- Jumping *Markus* mit Anmeldung • **Fr.** 20:00 - 21:00 Uhr, F5
- Jumping *Heike* mit Anmeldung • **Sa.** 10:00 - 11:00 Uhr, F5
- Jumping *Eva* 01. & 03. So. im Monat mit Anmeldung • **So.** 16:00 - 17:00 Uhr, F5
- Spinning *Meik* mit Anmeldung • **Mo.** 19:00 - 20:00 Uhr, F1
- Spinning light *Mariella* mit Anmeldung • **Di.** 18:00 - 18:30 Uhr, F1
- Spinning *Mariella* mit Anmeldung • **Di.** 18:30 - 19:30 Uhr, F1
- Spinning *Markus* mit Anmeldung • **Mi.** 20:30 - 21:30 Uhr, F1
- Spinning light *Mariella* mit Anmeldung • **Do.** 9:30 - 10:15 Uhr, F1
- CBC-Cycling *Peter* mit Anmeldung • **Do.** 18:30 - 19:30 Uhr, F1
- Intervall-Cycling *Peter* mit Anmeldung • **Do.** 19:30 - 20:15 Uhr, F1
- Spinning *Gabi* mit Anmeldung • **Fr.** 17:00 - 18:00 Uhr, F1
- Spinning *Mariella* mit Anmeldung • **Sa.** 11:00 - 12:00 Uhr, F1

KRAFT / AUSDAUER

- Functional Workout *Lilli* • **Mo.** 10:00 - 11:00 Uhr, F5
- Functional Training *David* • **Mo.** 19:00 - 20:00 Uhr, F5
- Iron System *Kerstin* • **Mo.** 20:30 - 21:30 Uhr, F4
- Bodyfit / TRX *Mariella* • **Di.** 17:00 - 18:00 Uhr, F4
- DeepWork *Christiane* • **Di.** 18:00 - 19:00 Uhr, F4
- Body Workout *Evi* • **Di.** 19:30 - 21:00 Uhr, F4
- Body Workout *Regina* • **Mi.** 9:15 - 10:15 Uhr, F5
- Iron System *Christiane* • **Mi.** 19:00 - 20:00 Uhr, F4
- Synrgy 360 *David* mit Anmeldung • **Mi.** 19:00 - 20:00 Uhr, KL
- DeepWork *Sandra* • **Mi.** 20:00 - 21:00 Uhr, F4
- Iron System *Sandra* • **Do.** 19:00 - 20:00 Uhr, F4
- Iron System *Christiane* • **Fr.** 18:00 - 19:00 Uhr, F4
- Functional/TRX *Markus* • **Fr.** 19:00 - 20:00 Uhr, F4

Legende:

- F1:** Gesundheitssportzentrum, Kursraum 1, Spinning Arena
- F2:** Gesundheitssportzentrum, Kursraum 2, Yoga
- F3:** Gesundheitssportzentrum, Kursraum 3
- F4:** Gesundheitssportzentrum, Kursraum 4
- F5:** Gesundheitssportzentrum, Kursraum 5
- KL:** Kraft-Leistungszentrum
- N:** Rehasportzentrum Nauheim
- :** GEMA-frei

SPORTPLA.NET

GEMEINSAM FIT

GESUNDHEITSSPORTZENTRUM
Sankt-Florian-Straße 2
64521 Groß-Gerau
Telefon: 0 61 52 - 8 39 73

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo | Mi | Fr: 6 - 23 Uhr
Di | Do: 8 - 23 Uhr
Sa | So: 8 - 20 Uhr

KRAFT-LEISTUNGSZENTRUM
Odenwaldstraße 1
64521 Groß-Gerau
Telefon: 0 61 52 - 805 38 00

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo | Mi | Fr: 6 - 23 Uhr
Di | Do: 9 - 23 Uhr
Sa: 8 - 20 | So: 10 - 20 Uhr

REHASPORTZENTRUM
Georg-Mischlich-Platz 4
64569 Nauheim
Telefon: 0 61 52 - 8 39 73

info@sportpla.net

www.sportpla.net