

# Fit und gesund mit den Mediterana Spa & Sports Kursen

Gültig ab 07. Juni 2021<sup>1</sup>

MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG				SAMSTAG				SONNTAG					
KR 1	KR 2	TB	Outdoor	KR 1	KR 2	TB	Outdoor	KR 1	KR 2	TB	Outdoor	KR 1	KR 2	TB	Outdoor	KR 1	KR 2	TB	Outdoor	KR 1	KR 2	TB	Outdoor	KR 1	KR 2	TB	Outdoor		
9.00 - 9.45 Wirbel-säulengym** AL				8.30 - 9.15 Wirbel-säulengym** AL				8.30 - 9.15 Wirbel-säulengym** AL	9.15 - 10.15 Intro Yoga AL			9.00 - 9.45 Wirbel-säulengym** AL				9.00 - 09.55 Qi Gong AL				9.00 - 10.00 Slow Yoga ** AL				9.00 - 10.00 Vinyasa Yoga AL					
10.00 - 10.45 Pilates** AL	10.30 - 11.30 Yoga Gold AL ab 14.06.			9.30 - 10.15 Pilates** AL				9.30 - 10.15 Pilates** AL	10.30 - 11.30 Intro Yoga AL			10.00 - 11.00 Body Pump** AL	10.00 - 11.00 Yin & Yan Yoga AL			10.00 - 10.45 Rücken Fit AL ab 22.06.				10.15 - 11.15 Slow Yoga AL				10.15 - 11.15 Vinyasa Yoga** AL					
	11.45 - 12.45 Yoga Gold AL ab 14.06.			10.30 - 11.00 Faszien-training** AL			10.00 - 11.00 Indoor Cycle AL	10.30 - 11.15 Fatburner Dance** AL				11.15 - 12.00 Body Balance** AL	11.15 - 12.15 Yin & Yan Yoga AL			11.00 - 11.45 Rücken Fit AL ab 22.06.	10.30 - 11.30 Faszien Yoga AL		10.00 - 11.00 Indoor Cycling AL	11.45 - 12.30 Body Combat AL ab 03.07.				11.30 - 12.15 Body Pump AL			11.00 - 12.00 Indoor Cycle AL		
																	11.45 - 12.45 Faszien Yoga AL			12.45 - 13.30 Body Combat** AL ab 03.07.			11.30 - 12.30 Indoor Cycle AL	12.30 - 13.15 Body Pump** AL					
16.30 - 17.15 Body Workout** AL ab 14.06.																												13.30 - 14.15 Body Balance** AL	
17.30 - 18.15 Pilates** AL ab 14.06.																													
18.30 - 19.15 Pilates AL ab 14.06.				17.15 - 18.00 Body Workout** AL			18.15 - 19.15 Indoor Cycle AL	16.45 - 17.45 Hatha Yoga** ML				17.30 - 18.30 Functional Training AL ab 30.06.	17.30 - 18.15 Body Workout** AL	17.15 - 18.15 Vinyasa Yoga AL															
19.30 - 20.30 Body Pump** AL	18.30 - 19.15 WSG & Stretching AL		18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL ab 14.06.	18.15 - 19.00 Mobility Training** AL	18.15 - 19.15 Power Yoga AL		19.15 - 20.15 CrossX Fit ML	18.15 - 19.15 Pilates** AL ab 16.06.	18.00 - 19.00 Hatha Yoga AL			18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL ab 16.06.	18.30 - 19.15 Pilates** AL	18.30 - 19.30 Vinyasa Yoga AL		18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL	18.30 - 19.15 Body Pump AL			18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL									
20.45 - 21.30 Body Balance ** AL	19.30 - 20.15 WSG & Stretching AL			19.15 - 20:00 Body Combat** AL ab 29.06.				19.30 - 20.30 Body Pump** AL ab 16.06.								19.30 - 20.30 Cross X Fit AL	19.30 - 20.15 Body Pump** AL												
				20.15 - 21.00 Body Combat AL ab 29.06.													20.30 - 21.15 Body Balance** AL												

Zeichenerklärung A = Anfänger-Kurs ML = Mittleres Leistungslevel. Vorkenntnisse sollten vorhanden sein F = Fortgeschrittenen-Kurs AL = Alle Leistungslevels \*\* = auch im Livestreaming <sup>1</sup> Änderungen vorbehalten <sup>2</sup> Geschlossener Kurs - kostenpflichtig und nur für angemeldete Mitglieder

Mediterana Krankenkassenkurse  
Alle Infos um unsere zertifizierten Krankenkassenkurse erhalten Sie an der Spa & Sports Rezeption oder unter [www.mediterana.de](http://www.mediterana.de)