

# Fit und gesund mit den Mediterana Spa & Sports Kursen

Gültig ab 14. September 2020 <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				9.00 - 9.45 Wirbel- säulengym AL	9.15 - 10.15 Intro Yoga AL			9.00 - 9.30 Pilates Express AL	8.45 - 9.30 Wirbel- säulengym AL			9.00 - 09.50 Qi Gong AL	9.15 - 10.00 Strech & Relax AL					9.00 - 10.00 Slow Yoga AL				9.00 - 10.00 Vinjasa Yoga AL	9.30 - 10.00 Aqua Fitness AL		
10.00 - 10.45 Pilates AL		10.15 - 10.45 Aqua Fitness AL		9.30 - 10.15 Pilates AL				10.00 - 10.45 Pilates AL	10.30 - 11.30 Intro Yoga AL	10.15 - 10.45 Aqua Fitness AL		09.45 - 10.30 Body Pump AL	9.45 - 10.45 Yin & Yan Yoga AL	10.15 - 10.45 Aqua Fitness AL		10.00 - 10.45 Rücken Fit AL		10.15 - 10.45 Aqua Fitness AL		10.30 - 11.00 Bauch Rücken AL	10.15 - 11.15 Slow Yoga AL			10.00 - 10.30 Bauch Rücken AL	10.15 - 11.15 Vinjasa Yoga AL	10.15 - 10.45 Aqua Fitness AL			
11.00 - 11.45 Zumba AL ab 15.6.	10.30 - 11.30 Yoga Gold AL	11.00 - 11.30 Aqua Fitness AL		10.30 - 11.15 Faszien- training AL	10.30 - 11.30 Hatha Yoga AL		10.00 - 11.00 Indoor Cycle AL	11.00 - 11.45 Fatburner Dance AL		11.00 - 11.30 Aqua Fitness AL		10.45 - 11.30 Body Pump AL	11.00 - 12.00 Yin & Yan Yoga AL	11.00 - 11.30 Aqua Fitness AL		11.00 - 11.45 Rücken Fit AL	10.30 - 11.30 Faszien Yoga AL	11.00 - 11.30 Aqua Fitness AL	10.00 - 11.00 Indoor Cycling AL	11.15 - 12.15 Body Pump AL			10.45 - 11.30 Body Pump AL		11.00 - 11.30 Aqua Fitness AL				
12.00 - 12.45 Zumba AL ab 15.6.	11.45 - 12.45 Hatha Yoga ML			11.30 - 12.15 Body Pump AL	11.45 - 12.45 Hatha Yoga AL			12.00 - 12.45 Fatburner Dance AL				11.45 - 12.30 Body Balance AL					11.45 - 12.45 Faszien Yoga AL			12.30 - 13.15 Body Balance AL			11.45 - 12.45 Indoor Cycle AL	11.45 - 12.30 Body Pump AL					
																					13.30 - 14.15 Body Combat AL ab 16.6.				12.45 - 13.30 Body Balance AL		12.00 - 13.00 Indoor Cycle AL		
17.00 - 17.45 Pilates A								16.00 - 16.45 Body Workout AL													14.30 - 15.15 Body Combat AL ab 16.6.								
18.00 - 18.45 Pilates AL				17.15 - 18.00 Body Workout AL				18.15 - 19.15 Indoor Cycle AL	17.00 - 17.45 Wirbel- säulengym AL	16.45 - 17.45 Hatha Yoga ML		17.30 - 18.15 Body Workout AL	17.15 - 18.15 Vinjasa Yoga AL			17.15 - 18.15 Dance Mix AL ab 11.9.													
19.00 - 19.45 Body Pump AL	18.30 - 19.15 WSG & Stretching AL	18:15 - 18.45 Aqua Fitness AL	18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL	18.15 - 18.45 Grit Strength AL ab 16.6.	17.45 - 18.45 Power- yoga ML		19.00 - 20.00 CrossX Fit ML	18.30 - 19.15 Step Basic AL	18.00 - 19.00 Hatha Yoga AL			18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL	18.30 - 19.15 Pilates AL	18.30 - 19.30 Vinjasa Yoga AL	18:15 - 18.45 Aqua Fitness AL	18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL	18.30 - 19.15 Body Pump AL			18.00 - 19.00 Indoor Cycle AL									
20.00 - 20.45 Body Pump AL	19.30 - 20.15 WSG & Stretching AL	19.00 - 19.30 Aqua Fitness AL	19.30 - 20.30 Indoor Cycle AL	19.30 - 20.15 Body Combat AL ab 16.6.	19.00 - 20.00 Power- yoga ML			19.30 - 20.15 Body Pump AL				18.00 - 19.00 Functional Training AL			19.00 - 19.30 Aqua Fitness AL	19.00 - 20.00 Cross X Fit ML	19.30 - 20.15 Body Pump AL												
21.00 - 21.45 Body Balance AL				20.30 - 21.15 Body Combat AL ab 16.6.				20.30 - 21.15 Yogilates AL									20.30 - 21.15 Body Balance AL												

**Zeichenerklärung** A = Anfänger-Kurs ML = Mittleres Leistungslevel. Vorkenntnisse sollten vorhanden sein F = Fortgeschrittenen-Kurs AL = Alle Leistungslevels

<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)