

# Fit und gesund mit den Mediterana Spa & Sports Kursen

Gültig ab 02. Januar 2020\*

Montag					Dienstag					Mittwoch					Donnerstag					Freitag					Samstag					Sonntag									
KR 1	KR 2	KR 3	KR 4	Outdoor/SPA	KR 1	KR 2	KR 3	KR 4	Outdoor/SPA	KR 1	KR 2	KR 3	KR 4	Outdoor/SPA	KR 1	KR 2	KR 3	KR 4	Outdoor/SPA	KR 1	KR 2	KR 3	KR 4	Outdoor/SPA	KR 1	KR 2	KR 3	KR 4	Outdoor/SPA	KR 1	KR 2	KR 3	KR 4	Outdoor/SPA					
					08.30 - 09.30 Wirbelsäulengym AL					09.00 - 10.00 Wirbelsäulengym AL					09.00 - 09.30 Pilates Express AL										09.00 - 10.00 SET NEU AL						09.00 - 10.30 Vinjasa Yoga AL				09.00 - 09.30 Aqua Fitness AL				
09.00 - 10.00 Wirbelsäulengym AL					09.30 - 10.30 Rücken Fit AL					10.00 - 11.00 Pilates AL	09.15 - 10.45 Intro Yoga AL				09.30 - 10.00 WSG Express AL					09.00 - 10.00 Qi Gong AL	09.15 - 10.00 Strech Relax NEU AL		09.45 - 11.00 Indoor Cycle AL		10.00 - 11.00 SET AL	09.30 - 11.00 Slow Yoga NEU AL		10.00 - 11.15 Indoor Cycle AL		10.30 - 11.30 LMI Step AL		10.30 - 11.30 Body Workout AL		09.30 - 10.00 Aqua Power AL					
10.00 - 11.00 Pilates AL	10.00 - 11.00 Qi Gong AL			10.15 - 10.45 Aqua Fitness AL	10.30 - 11.15 Faszien-training AL			10.00 - 11.00 Indoor Cycle AL	10.15 - 10.45 Aqua Cardio AL	11.00 - 12.00 Zumba AL				11.30 - 12.00 Aqua Fitness AL	10.00 - 11.00 Body Pump AL	10.00 - 11.30 Yin & Yang Yoga AL			10.15 - 10.45 Aqua Cardio AL	10.00 - 11.00 Zumba AL				11.15 - 11.45 Aqua Fitness AL	11.00 - 11.30 Body Combat Technik AL	11.00 - 13.00 Ernährungsclub ** AL				11.30 - 12.30 Body Pump AL			11.00 - 12.00 Indoor Cycle AL						
11.00 - 12.00 Fatburner Dance AL	12.00 - 13.30 Yoga Gold A			10.45 - 11.15 Aqua Jogging AL	11.30 - 12.30 Body Pump AL	12.00 - 13.30 Hatha Yoga AL			10.45 - 11.15 Aqua Vital AL					12.00 - 12.30 Aqua Workout AL	11.00 - 12.00 Body Balance AL				10.45 - 11.15 Aqua Workout AL	11.00 - 12.00 Rücken Fit AL	12.00 - 13.30 Faszien Yoga AL			11.45 - 12.15 Aqua Fitness AL	11.30 - 12.30 Body Combat AL					12.30 - 13.30 Body Balance AL									
										16.00 - 17.00 Body Workout AL															12.30 - 13.00 Bauch/Rücken AL														
17.30 - 18.30 Pilates A					17.30 - 18.30 Body Workout AL					17.00 - 18.00 Wirbelsäulengym AL	16.45 - 18.15 Hatha Yoga ML				17.30 - 18.30 Body Workout AL				18.00 - 18.30 Aqua Fitness AL	17.30 - 18.30 Step Basic AL	17.00 - 17.30 Bauch Express AL																		
18.30 - 19.30 Pilates AL	18.30 - 19.30 Dance Workout AL		18.00 - 19.30 Indoor Cycle AL	19.00 - 19.30 Aqua Fitness AL	18.30 - 19.00 GRIT AL		18.45 - 20.15 Indoor Cycle AL			18.30 - 19.30 Step Freestyle AL	18.15 - 19.30 Hatha Yoga AL			18.15 - 18.45 Aqua Fitness AL	18.30 - 19.30 Pilates AL	18.15 - 18.45 Mobility Training NEU AL		18.30 - 19.45 Indoor Cycle AL	18.30 - 19.00 Aqua Fitness AL	18.30 - 19.30 Fatburner Dance AL		18.30 - 19.00 GRIT AL	18.00 - 19.30 Indoor Cycle AL																
19.30 - 20.30 Body Pump AL	19.30 - 20.45 WSG & Stretching AL			19.30 - 20.00 Aqua Jogging AL	19.00 - 19.30 Body Combat Technik AL	19.00 - 20.30 Poweryoga ML				19.30 - 20.30 Body Pump AL			18.45 - 20.15 Indoor Cycle AL	18.45 - 19.15 Aqua Jogging AL	19.30 - 20.30 Body Attack AL	19.00 - 20.30 Spirit Yoga AL	19.00 - 20.30 CrossX Fit ML			19.30 - 20.30 Body Pump AL	19.30 - 20.30 Latino Dance AL																		
20.30 - 21.30 Body Balance AL					19.30 - 20.30 Body Combat AL					20.30 - 21.30 Yogilates AL										20.30 - 21.30 Body Balance AL																			

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

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

\* Änderungen vorbehalten \*\* Geschlossener Kurs - kostenpflichtig und nur für angemeldete Mitglieder