

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00 - 09.00 Uhr AQUAMIX		08.00 - 09.00 Uhr AQUAMIX	09.00 - 10.00 Uhr AQUAMIX	08.00 - 09.00 Uhr AQUAMIX
09.00 - 10.00 Uhr AQUAJOGGING	09.00 - 10.00 Uhr AQUAMIX	08.00 - 09.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN	09.00 - 10.00 Uhr SCHMERZFREI	09.00 - 10.00 Uhr AQUAJOGGING
	09.00 - 10.00 Uhr PILATES	09.00 - 10.00 Uhr AQUAJOGGING	10.00-11.00 Uhr QI GONG	
10.00 - 11.00 Uhr GESUNDER RÜCKEN		10.00 - 11.30 YOGA		
		15.00 - 15:45 Uhr HOCKERGYMNASTIK	14.00 - 15.00 Uhr AQUAJOGGING	
13.30 - 14.30 Uhr ENTSPANNUNG	18.30 - 19.30 Uhr AQUAJOGGING	17.30 - 18.30 Uhr KNIE anspruchsvoll, sportlich & dynamisch	17.00 - 17:45 Uhr HWS/SCHULTER/ARM	
18.30 - 19.30 Uhr PUSH & PULL (Langhantel)	18.30 - 19.30 Uhr INDOOR-CYCLING	19.00 - 20.00 UHR INDOOR-CYCLING	18.30 - 19.30 PUSH & PULL (Langhantel)	18:30 - 19.30 Uhr INDOOR-CYCLING
19.45 - 20.45 Uhr FUNKTIONELLES TRAINING	19:30 - 20:30 Uhr GESUNDER RÜCKEN		19.45 - 20.45 BODY-STYLING / BBP	

Änderungen vorbehalten!

**Sportofit**  
Bgm.-Seidl-Platz 1  
93444 Bad Kötzting  
www.uschimartin-rehazentrum.de  
sportofit@uschimartin-rehazentrum.de

Tel.: 09941/904100  
Fax: 09941/7670

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 07.30-21.30 Uhr  
Sa 13.00-18.00 Uhr  
So/Feiertage 08.00-13.00 Uhr

Während der Schulferien können sich die Zeiten der Aquakurse ändern!

## BITTE TRAGEN SIE SICH IN DIE KURSLISTEN EIN!

