

# Aktueller Kursplan 2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>9.30 -10.15</b> Funktionstraining/ Wirbelsäulengymnastik	<b>8.45 – 9.30</b> Koronar I.	<b>9.30 – 10.15</b> Funktionstraining/ Wirbelsäulengymnastik	<b>9.30 – 10.15</b> Osteogymnastik	<b>9.30 – 10.15</b> Seniorensport
<b>11.00– 11.45</b> Wirbelsäulengymnastik	<b>9.45 – 10.30</b> Koronar <b>10.50-11.35</b> Koronar	<b>10.45 – 11.30</b> Koronar	<b>10.45 – 11.30</b> Koronar	
	<b>13.30 – 14.15</b> Osteogymnastik			
<b>17.00 – 17.45</b> Wirbelsäulengymnastik		<b>17.00 - 17.45</b> Wirbelsäulengymnastik		
<b>18.30 – 19.15</b> Sanfte Wirbelsäule				

**Änderungen  
im Plan und Kursdauer  
unter Vorbehalt!**

SV 1883 Schwarza e. V.  
 Fitnessarena  
 Erich Correns-Ring 22b  
 07407 Rudolstadt  
 Tel.: (03672) 345910

**Öffnungszeiten/Studio:**  
 Mo.- Fr.: 9.00 – 22.00 Uhr  
 Sa.: 9.30 - 14.30 Uhr  
 So. + Feiertage geschlossen!

**Sauna/GESCHLOSSEN**