

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit						
08:00 - 09:00		Kurse nach Wunsch?  Trainingszeiten für Abteilungen und Personal-Training  Auskunft Violetta Schuba	FG (A) 7:45 - 8:45 BodyART®-Workout		Kurse nach Wunsch?  Trainingszeiten für Abteilungen und Personal-Training  Auskunft Violetta Schuba	08:00 - 09:00						
09:00 - 10:00	FG (A) 1 Good Morning YOGA 9:00 - 10:00		Kurse nach Wunsch?			Kurse nach Wunsch?	09:00 - 10:00					
10:00 - 11:00	MTT Kurs + FG REHA 10:00 - 11:30		Trainingszeiten für Abteilungen und Personal-Training  Auskunft Violetta Schuba	Trainingszeiten für Abteilungen und Personal-Training  Auskunft Violetta Schuba		Trainingszeiten für Abteilungen und Personal-Training  Auskunft Violetta Schuba	FG (A) 1 BODYfitness 10:30 - 11:30	10:00 - 11:00				
11:00 - 12:00	Aktive Mittagspause <sup>2</sup> MTT Kurs REHA 11:30 - 13:00							Aktive Mittagspause <sup>2</sup> + MTT Kurs 13:00 - 14:30	REHA 13:00 - 16:00	Aktive Mittagspause <sup>2</sup> + MTT Kurs 11:30 - 13:00	REHA 11:30 - 13:00	11:00 - 12:00
12:00 - 13:00												12:00 - 13:00
13:00 - 14:00	Entspannte Mittagspause <sup>2</sup>		Auskunft Violetta Schuba	Aktive Mittagspause <sup>2</sup> + MTT Kurs 13:00 - 14:30		REHA 13:00 - 16:00	Entspannte Mittagspause <sup>2</sup>	13:00 - 14:00				
14:00 - 15:00	Entspannte Mittagspause <sup>2</sup>							MTT Kurs + FG 15:00 - 16:30	REHA 13:30 - 16:00	MTT Kurs + FG 15:00 - 16:30	REHA 13:30 - 16:00	14:00 - 15:00
15:00 - 16:00												15:00 - 16:00
16:00 - 17:00	Entspannte Mittagspause <sup>2</sup>		FG/ENT (A) 1 BODYfitness 16:00 - 17:00	FIT (A) 1 Intervall Training 16:30 - 17:30		Entspannte Mittagspause <sup>2</sup>	FG/ENT (A/F) 1 Hatha YOGA 16:45 - 18:00	16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00			MTT Kurs 17:00 - 18:30					MTT Kurs (A) 1 18:30 bis 20:00	17:00 - 18:00			
18:00 - 19:00		MBSR ab 17. Juni 17:30 - 20:00	18:00 - 19:00									
19:00 - 20:00	Entspannte Mittagspause <sup>2</sup>	FG (A) 1 BODYfitness 19:30 - 20:30	MTT Kurs (A) 1 18:30 bis 20:00	Entspannte Mittagspause <sup>2</sup>	FG/ENT (A/F) 1 Hatha YOGA 16:45 - 18:00	19:00 - 20:00						
20:00 - 21:00		20:00 - 21:00										

MTT-Medizinische Trainingstherapie . FG-Funktionelle Gymnastik . FIT-Fitness und Ausdauertraining . ENT-Entspannung und Stressbewältigung

<sup>1</sup> als Kurs buchbar (A) Anfänger, (F) Fortgeschrittene . Außerhalb des Kursangebots ist Personal Training buchbar.

<sup>2</sup> kostenfreies Angebot; ermöglicht ein individuelles Training in der Mittagspause (3-4 Übungen während MTT)

Für Fragen steht Ihnen Frau Schuba während der MTT-Zeiten im Balancepunkt unter Tel. 06181.35-9100 zur Verfügung.

Heraeus Health & Education Services GmbH . Frau Violetta Schuba - Balancepunkt . Heraeusstraße 12-14 . 63450 Hanau

