

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Uhrzeit	
08:00 - 09:00		Kurse nach Wunsch?							08:00 - 09:00	
09:00 - 10:00	FG (A) ¹ Good Morning YOGA 9:00 - 10:00		Trainingszeiten für Abteilungen und Personal-Training		Kurse nach Wunsch?				09:00 - 10:00	
10:00 - 11:00	MTT Kurs + FG REHA 10:00 - 11:30								10:00 - 11:00	
11:00 - 12:00	Aktive Mittagspause ² MTT Kurs REHA 11:30 - 13:00						FG (A) ¹ BODYfitness 10:30 - 11:30		11:00 - 12:00	
12:00 - 13:00									Aktive Mittagspause ² + MTT Kurs 11:30 - 13:00	REHA 11:30 - 13:00
13:00 - 14:00	Entspannte Mittagspause ²	Auskunft Violetta Schuba	Aktive Mittagspause ² + MTT Kurs 13:00 - 14:30	REHA 13:00 - 16:00	Auskunft Violetta Schuba		Entspannte Mittagspause ²		13:00 - 14:00	
14:00 - 15:00							REHA 13:30 - 16:00	14:00 - 15:00		
15:00 - 16:00			MTT Kurs + FG 15:00 - 16:30					MTT Kurs + FG 15:00 - 16:30	15:00 - 16:00	
16:00 - 17:00	FIT/ENT (A) ¹ Intervall Training meets BodyART NEU 16:30 - 17:40		FG (A) ¹ BODYfitness 16:00 - 17:00	FIT (A) ¹ Intervall Training 16:35 - 17:35		FG (A) ¹ BODYfitness 16:30 - 17:30 WRS KANTINE	FG/ENT (A) ¹ BodyART NEU 16:30 - 17:30 Balancepunkt	FG/ENT (A/F) ¹ Hatha YOGA 16:45 - 18:00		16:00 - 17:00
17:00 - 18:00			MTT Kurs + FG 17:00 - 18:30	FIT/FG (A) ¹ PILATES 17:45 - 18:45						17:00 - 18:00
18:00 - 19:00		18:00 - 20:30 MBSR 02. Februar		MTT Kurs + FG (A) ¹ 18:45 bis 20:15				18:00 - 19:00		
19:00 - 20:00	FG (A) ¹ BODYfitness 19:30 - 20:30		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

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

² 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. 06181-359100 zur Verfügung.

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



Carmen Bröll, 17.01.2026