

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit							
08:00 - 09:00		Kurse nach Wunsch?	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?	Trainingszeiten für Abteilungen und Personal-Training	FG (A) 1 BODYfitness 10:30 - 11:30	09:00 - 10:00				
10:00 - 11:00	MTT Kurs 10:00 - 11:30								Auskunft Violetta Schuba	Trainingszeiten für Abteilungen und Personal-Training	Aktive Mittagspause ² + MTT Kurs 11:30 - 13:00	REHA 11:30 - 13:00	10:00 - 11:00
11:00 - 12:00	Aktive Mittagspause ² + MTT Kurs 11:30 - 13:00												Auskunft Schuba Violetta
12:00 - 13:00		Entspannte Mittagspause ²	Auskunft Schuba Violetta	Aktive Mittagspause ² + MTT Kurs 13:00 - 14:30	REHA 13:00 - 16:00	REHA 13:30 - 16:00	12:00 - 13:00						
13:00 - 14:00	MTT Kurs 15:00 - 16:30						Auskunft Schuba Violetta	REHA 13:00 - 16:00	REHA 13:30 - 16:00	REHA 13:30 - 16:00	13:00 - 14:00		
14:00 - 15:00											MTT Kurs 15:00 - 16:30	Auskunft Schuba Violetta	REHA 13:00 - 16:00
15:00 - 16:00	MTT Kurs 15:00 - 16:30	Auskunft Schuba Violetta	REHA 13:00 - 16:00	REHA 13:30 - 16:00	REHA 13:30 - 16:00	15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00						FG/ENT (A) 1 BODYfitness 16:00 - 17:00	FIT (A) 1 Intervall Training 16:35 - 17:35	FIT (A) 1 Intervall Training 16:35 - 17:35	FG/ENT (A) 1 BODYfitness 16:30 - 17:30 NEU	FG/ENT (A/F) 1 Hatha YOGA 16:45 - 18:00	16:00 - 17:00		
17:00 - 18:00	MBSR ab 29. Januar 17:00 - 19:15	MTT Kurs 17:00 - 18:30	FG (A) 1 BODYfitness 17:45 - 18:45	FG/ENT (A/F) 1 Hatha YOGA 16:45 - 18:00	FG/ENT (A/F) 1 Hatha YOGA 16:45 - 18:00	17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00						MTT Kurs (A) 1 18:45 bis 20:15	FG (A) 1 BODYfitness 19:30 - 20:30	MTT Kurs (A) 1 18:45 bis 20:15	FG/ENT (A/F) 1 Hatha YOGA 16:45 - 18:00	FG/ENT (A/F) 1 Hatha YOGA 16:45 - 18:00	18:00 - 19:00		
19:00 - 20:00	MTT Kurs (A) 1 18:45 bis 20:15	FG (A) 1 BODYfitness 19:30 - 20:30	MTT Kurs (A) 1 18:45 bis 20:15	FG/ENT (A/F) 1 Hatha YOGA 16:45 - 18:00	FG/ENT (A/F) 1 Hatha YOGA 16:45 - 18:00						19:00 - 20:00		
20:00 - 21:00						MTT Kurs (A) 1 18:45 bis 20:15	FG (A) 1 BODYfitness 19:30 - 20:30	MTT Kurs (A) 1 18:45 bis 20:15	FG/ENT (A/F) 1 Hatha YOGA 16:45 - 18:00	FG/ENT (A/F) 1 Hatha YOGA 16:45 - 18:00	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. 06181.35-9100 zur Verfügung.

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

