

# KURSPLAN

## Gesundheitskurse KURSRAUM 1 & 2

Wiesenstraße 8-10 | Mülheim an der Ruhr  
Telefon 0208 / 444 9000  
info@gsv-mh.de | www.gsv-mh.de

| Montag                                          | Dienstag                                     | Mittwoch                                              | Donnerstag                                                | Freitag                               | Samstag | Sonntag                                   |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|-------------------------------------------|
| Wirbelsäulengym.<br>9.00 - 9.55 Uhr             |                                              |                                                       |                                                           |                                       |         |                                           |
| Gymnastik<br>und Kondition<br>11.00 - 11.55 Uhr | Pilates & mehr<br>11.00 - 11.55 Uhr          |                                                       | Pilates & mehr<br>11.00 - 11.55 Uhr                       |                                       |         | Cycling <b>POLAR</b><br>10.00 - 10.55 Uhr |
|                                                 | Fit von<br>Kopf bis Fuß<br>11.00 - 11.55 Uhr |                                                       |                                                           |                                       |         |                                           |
|                                                 |                                              |                                                       |                                                           |                                       |         |                                           |
| Rücken-Workout<br>17.00 - 17.55 Uhr             |                                              |                                                       |                                                           |                                       |         |                                           |
|                                                 |                                              | Qi Gong<br>17.30 - 18.25 Uhr                          |                                                           | Flexi<br>17.00 - 17.30 Uhr            |         |                                           |
|                                                 |                                              | Fit-Mix<br>„Wechselnde Angebote“<br>18.00 - 18.55 Uhr | Langhantel-<br>Training <b>POLAR</b><br>18.00 - 18.55 Uhr | Faszien-Training<br>17.30 - 18.00 Uhr |         |                                           |
|                                                 | Cycling <b>POLAR</b><br>19.00 - 19.55 Uhr    |                                                       | Cycling <b>POLAR</b><br>19.00 - 19.55 Uhr                 |                                       |         |                                           |
| Pilates & mehr<br>19.30 - 20.25 Uhr             |                                              | Pilates & mehr<br>19.30 - 20.25 Uhr                   |                                                           |                                       |         |                                           |

**GÜLTIG AB 01.05.**

 Kursraum 2

Öffnungszeiten: Mo - Do 8 - 21 Uhr Fr 8 - 19 Uhr Sa + So 9 - 14 Uhr Feiertage geschlossen