



# Kursplan SCV-CENTER

gültig ab 22.03.2021



Timeline	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	Timeline
	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 1	
ab 9 <sup>00</sup> <b>MORGENS</b>	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> Power effektiv Workout mit Klara		9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> Body-Toning mit Alexandra		9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> Rücken & Fit mit Kathi		9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> Rückenaktiv Mix mit Alexandra					9 <sup>15</sup> - 10 <sup>15</sup> FitMix mit Sonja	ab 9 <sup>00</sup> <b>MORGENS</b>
	10 <sup>15</sup> - 11 <sup>15</sup> Yoga mit Susanne								10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> Rückenkurs mit Klara		10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup> Workout mit Basti	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> Cross & Fit mit Natalie	
ab 14 <sup>00</sup> <b>MITTAGS</b>													ab 14 <sup>00</sup> <b>MITTAGS</b>
	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> Functional Training mit Basti		17 <sup>15</sup> - 18 <sup>15</sup> Rückenkurs mit Kathi		17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> Power Cycling mit Boris				17 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> Functional Training mit Natalie				
ab 18 <sup>00</sup> <b>ABENDS</b>	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup> Rückenkurs mit Basti	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> Kickboxen mit Bernd	18 <sup>30</sup> - 19 <sup>30</sup> Bodyforming mit Sonja				18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup> Strong Nation® mit Heike	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Kickboxen mit Natalie		18 <sup>30</sup> - 19 <sup>30</sup> Yoga mit Susanne			ab 18 <sup>00</sup> <b>ABENDS</b>
	20 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Iron Power mit Sonja		19 <sup>45</sup> - 20 <sup>45</sup> Faszien-Relax mit Sonja		20 <sup>15</sup> - 21 <sup>15</sup> Pilates mit Klara ab 14.04.2021			19 <sup>45</sup> - 20 <sup>45</sup> Bauch-Beine-Po meets Pilates mit Sonja	19 <sup>45</sup> - 20 <sup>45</sup> Bauch-Beine-Po mit Basti				

### Schwierigkeitsgrad

leicht

mittel

schwer

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt! Anmeldung über die MyWellness App erforderlich. Alle Angaben sind ohne Gewähr, kurzfristige Änderungen müssen der MyWellness App entnommen werden.



Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert & wird bezuschusst!

SCV Center Vöhringen  
Sportparkstraße 10  
89269 Vöhringen  
Tel: 07306/9500-213  
Fax: 07306/9500-214  
Mail: info@scv-center.de

### Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 8<sup>00</sup>-22<sup>00</sup> Uhr  
Sa./So./Feiertag: 9<sup>00</sup>-19<sup>00</sup> Uhr (Okt.-April)  
Sa./So./Feiertag: 9<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr (Mai-Sept.)  
16<sup>00</sup>-20<sup>00</sup> Uhr

