

| Montag  |   | Dienstag   |            | Mittwoch                                |            | Donnerstag                                   |            | Freitag  |            | Samstag                          | Sonntag    |
|---|---|--|------------|---|------------|--|------------|--|------------|----------------------------------|------------|
| Kursraum 1  | Kursraum 2  | Kursraum 1   | Kursraum 2 | Kursraum 1                              | Kursraum 2 | Kursraum 1                                   | Kursraum 2 | Kursraum 1   | Kursraum 2 | Kursraum 1                       | Kursraum 1 |
| 9 - 10 Uhr<br>Effektiv Workout mit Klara                    |   | 9 - 10 Uhr<br>Body-Toning mit Alexandra                            |            | 9 - 10 Uhr<br>Rücken & Fit mit Kathi    |            | 9 - 10 Uhr<br>Rücken aktiv Mix mit Alexandra |            |  |            |                                  |            |
| 10 <sup>15</sup> - 11 <sup>15</sup> Uhr<br>Yoga mit Susanne | 10 - 11 Uhr<br>Rücken aktiv mit Hanne<br><small>im Gymnastikraum bis 03.07.2023</small> |  |            |   |            |  |            | 9 <sup>30</sup> - 10 <sup>30</sup> Uhr<br>Rückenkurs mit Klara           |            | 10 - 11 Uhr<br>Workout mit Basti |            |
| 17 - 18 Uhr<br>Functional Training mit Julieta              |   | 17 <sup>15</sup> - 18 <sup>15</sup> Uhr<br>Rückenkurs mit Kathi    |            | 17 - 18 Uhr<br>Cross&Fit mit Natalie    |            |  |            | 17 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> Uhr<br>Functional Training mit Sonja |            |                                  |            |
| 18 - 19 Uhr<br>Rückenkurs mit Julieta                       |   | 18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup> Uhr<br>Strong Nation mit Heike |            | 18 - 19 Uhr<br>Aktiv Plus mit Alexandra |            | 18 - 19 Uhr<br>Strong Nation® mit Heike      |            | 18 <sup>30</sup> - 19 <sup>30</sup> Uhr<br>Yoga mit Susanne              |            |                                  |            |
| 20 - 21 Uhr<br>Kickboxen mit Bernd                          |   |  |            |   |            |  |            |  |            |                                  |            |

Direkt zum  
Kursplan auf  
unserer  
Webseite



### Schwierigkeitsgrad

|        |
|--------|
| leicht |
| mittel |
| schwer |



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

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt!  
Anmeldung zu den Kursen erforderlich. Alle Angaben sind ohne Gewähr, kurzfristige Änderungen müssen der MyWellness App entnommen oder telefonisch erfragt werden.

### SCV-Center

Sportparkstraße 10  
89269 Vöhringen  
T 0 73 06 - 95 00 213  
F 0 73 06 - 95 00 214

info@scv-center.de  
www.scv-center.de

### Öffnungszeiten

Mo - Fr 8 - 22 Uhr  
Sa/So/Feiertags  
Oktober - April 9 - 19 Uhr  
Mai - September 9 - 13 und 16 - 20 Uhr