

# Fitness-Center Melbeck



## Gymnastikplan ab 01. Oktober 2021

<b>Uhrzeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>09:00</b>	09:00 – 10:00 Pilates		09:00 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik		
<b>16:00</b>					
<b>17:00</b>			17:00 – 18:00 Qi Gong		17:00 – 18:00 Langhantel Workout II
	17:30 – 18:30 Yoga	17:30 – 18:30 Pilates			
<b>18:00</b>			18:15 – 19:15 Langhantel Workout I		18:15 – 19:15 Indoor-Cycling Intervalle
	18:30 – 19:15 Step-Aerobic	18:40 – 19:25 Anfänger-Step-Aerobic			
<b>19:00</b>	19:15 – 20:15 Bauch, Beine, Rücken, Po			19:30 – 20:30 Rückenfit	
<b>20:00</b>					

••• Kursbeschreibung auf der Rückseite •••

Unsere Fitness-Trainer stehen Euch wie folgt zur Verfügung:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 – 09:00					
09:00 – 13:00	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>
15:00 – 19:00	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>	<i>Patrick</i>

Nach Absprache sind auch andere Terminvereinbarungen möglich!

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	08:00 – 13:00 Uhr & 15:00 – 21:30 Uhr
Samstag	13:00 – 18:00 Uhr
Sonntag (April bis September)	10:00 – 13:30 Uhr
Sonntag (Oktober bis März)	10:00 – 16:30 Uhr

An Feiertagen einschl. 24.12. u. 31.12. bleibt das Fitness-Center geschlossen.

Saunanutzung: Mittwoch von 8.00 – 13.00 Uhr ist nur Damentag, ab 15.00 Uhr und den anderen Wochentagen ist gemischt.

Telefon: 04134/6566

Email: [sv\\_ilmenau@t-online.de](mailto:sv_ilmenau@t-online.de) Internet: [www.sv-ilmenau.de](http://www.sv-ilmenau.de)