

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
	09.00 - 10.00 Bauch-Beine-Po Elfi	09.15 - 10.45 Yoga (ZB) Margarita	09.15 - 10.15 Body Workout Lydia		09.00 - 10.00 Yogilates Lydia								
09.45 - 11.00 Yoga (K) Stefanie	10.00 - 11.00 WSG Elfi		10.30 - 11.15 WSG Lydia		10.15 - 11.00 Body & Weights Lydia		09.30 - 10.15 WSG Klaus		09.30 - 11.00 Reha-Orthopädie Siggi		09.30 - 10.15 WSG Trainer im Wechsel		09.30 - 10.15 Body Workout Trainer im Wechsel
	11.30 - 13.00 Reha - Orthopädie Eva-Maria 12.15 - 13.00 Trainingsbereich Studio		11.30 - 13.00 Reha - Orthopädie Siggi 12.15 - 13.00 Trainingsbereich Studio		11.00 - 11.45 Pilates Lydia		10.30 - 11.15 Aktiv & Vital Klaus		10.15 - 11.00 Trainingsbereich Studio		10.15 - 11.00 HIIT Trainer im Wechsel		10.15 - 11.00 Step Intervall Trainer im Wechsel
	13.30 - 15.00 Reha-Orthopädie 14.15 - 15.00 Trainingsbereich Studio		14.00 - 15.30 Reha - Orthopädie Eva-Maria 14.45 - 15.30 Trainingsbereich Studio		12.00 - 12.45 Interne Belegung Umweltbank		11.30 - 13.00 Reha - Orthopädie Gabi 12.15 - 13.00 Trainingsbereich Studio		11.15 - 12.45 Reha-Orthopädie Siggi 12.00 - 12.45 Trainingsbereich Studio				11.15 - 12.15 Aroha Thomas W.
	17.30 - 18.30 Body Workout Claudio	17.45 - 19.15 Yoga (ZB) Kirstin	17.30 - 18.45 Functional Boxing Alexander	17.45 - 19.15 Yoga (K) Marion	15.30 - 16.30 Rehakurs Kinder/Jug. Trainingsbereich Studio	14.00 - 15.00 Reha - Herzsport Barbara	13.30 - 15.00 Reha - Herzsport 14.15 - 15.00 Trainingsbereich Studio	13.15 - 14.45 Reha-Orthopädie Barbara Sch. 14.00 - 14.45 Trainingsbereich Studio	15.00 - 16.30 Reha-Herzsport Barbara 15.45 - 16.30 Trainingsbereich Studio		14.45 - 16.00 Pilates Trainer im Wechsel		
17.45 - 19.15 Yoga (K) Mathias	18.30-19.30 Pilates Claudio		19.00 - 19.45 Body Workout Alexander		16.15 - 17.15 Ballett 2* Natalia	18.00 - 19.15 Pump it! (K) Margot	17.45 - 18.45 Yoga (K) NEU Margarita	17.45 - 18.45 Bauch-Beine-Po Ulli	18.00 - 19.30 Stabile Knie-, Fuß- und Sprunggelenk (K) ab 05.07.2024 Hubert	18.00 - 19.00 Deep Work Maya Kaiser		18.00 - 19.00 Flexi-Fit (K) ab Sept. 2024 Angela	
19.30 - 20.30 Yoga (K) ab Sept. 2024 Mathias	19.30 - 21.00 Reha-Orthopädie Andreas 20.15 - 21.00 Trainingsbereich Studio	19.30 - 21.00 HWS (K) Hubert	19.30 - 20.30 Yoga (K) ab Sept. 2024 Marion	19.30 - 20.30 Thai Bo Maya	16.30 - 17.15 NEU Lungensport Siggi Kaiser ab 07.08.2024	19.30 - 21.00 Yoga (K) ab Sept. 2024 Marion	19.30 - 21.00 Senso (K) Hubert	18.45 - 19.45 WSG Ulli	19.45 - 20.45 Zumba Sarah				

Studio Öffnungszeiten: Mo./Mi./Fr. 06.30 - 22.00 Uhr / Di./Do. 09.00 - 22.00 Uhr / Sa./So. 09.00 - 22.00

"Fit und Gesund" Dauersportangebote können mit einem Zusatzbeitrag von 5,-€ flexibel genutzt werden.

Für Groupfitness Kurse die mit (K) gekennzeichnet sind, ist eine Anmeldung online unter www.post-sv.de/Kursbuch oder über [Kursanmeldeformular](#) erforderlich. Für Kurse wird eine separate Kursgebühr erhoben.

Für mit * gekennzeichnete Angebote der Tanzabteilung fallen zusätzliche Gebühren an. Infos über die Tanzabteilung: 0911- 54 05 54 770 oder tanz@post-sv.de

Rehasport und Bewegungstherapie werden ärztlich verordnet und müssen von der Krankenkasse genehmigt werden. Infos unter 0911- 5874327 oder hirschbeck@post-sv.de

Für die mit (ZB) gekennzeichneten Stunden ist eine Anmeldung über die Geschäftsstelle erforderlich / Tel. 0911 - 95 45 95 60 (Zusatzbeitrag 15,-)