

# DEIN SOMMER KURSPLAN IM INJOY OELSNITZ

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>Rückenfitness</b> 09.15 - 10.00 Kursraum 1	<b>Rehasport</b> 09.15 - 10.00 Kursraum 2	<b>Hüfte Knie</b> 09.15 - 09.45 Kursraum 1	<b>Rehasport</b> 09.15 - 10.00 Kursraum 1	<b>Stabilität/ Beweglichkeit</b> 09.15 - 10.00 Kursraum 1
	<b>Yoga</b> 10.15 - 11.15 Kursraum 1 	<b>Rückenfitness</b> 10.15 - 11.00 Kursraum 1	<b>Beckenboden</b> 09.50 - 10.15 Kursraum 1	<b>Rückenzirkel</b> 10.30 - 11.15 Kursraum 1	<b>Rehasport</b> 10.30 - 11.15 Kursraum 1
	<b>Rehasport</b> 11.30 - 12.15 Kursraum 1	<b>Sturzprophylaxe</b> 11.15 - 11.45 Kursraum 1	<b>Dehn Dich schmerzfrei</b> 10.30 - 11.00 Kursraum 2	<b>Rehasport</b> 16.15 - 17.00 Kursraum 1	<b>Rehasport</b> 11.30 - 12.15 Kursraum 1
	<b>Rehasport</b> 12.30 - 13.15 Kursraum 1	<b>Herzsport</b> 16.00 - 17.00 Kursraum 1	<b>Herzsport</b> 10.30 - 11.30 Kursraum 1	<b>Rehasport</b> 17.15 - 18.00 Kursraum 1	<b>Rehasport</b> 17.30 - 18.15 Kursraum 1
	<b>Pilates</b> 16.15 - 17.05 Kursraum 1 	<b>Rehasport</b> 17.00 - 17.45 Kursraum 1	<b>Herzsport</b> 11.30 - 12.30 Kursraum 1	<b>Funktionelles Training</b> 17.30 - 18.15 Kursraum 2	<b>Rücken Bauch</b> 18.30 - 19.15 Kursraum 1
	<b>Dehn Dich schmerzfrei</b> 17.15 - 17.45 Kursraum 1 	<b>Fat Burner Training</b> 18.00 - 18.30 Kursraum 1	<b>Pilates</b> 18.30 - 19.15 Kursraum 1	<b>TRX/ Schlingentraining</b> 18.30 - 19.00 Kursraum 2	
	<b>Funktionelles Training</b> 18.15 - 19.00 Kursraum 1	<b>Sixpack</b> 18.40 - 19.10 Kursraum 1	<b>Fitnessboxen</b> 18.30 - 19.15 Kursraum 1		
	<b>Funktional Fit</b> 19.15 - 19.45 Kursraum 2	<b>Dehn- und Faszienkurs</b> 18.30 - 19.30 Kursraum 2	<b>Zumba</b> 19.30 - 20.15 Kursraum 2		
	<b>Yoga</b> 19.15 - 20.15 Kursraum 1 				

Folge uns auf ..



Jetzt unsere Studio App herunterladen,  
um nichts mehr zu verpassen ..



INJOY Oelsnitz Alte Bahnhofstr. 7 • 08606 Oelsnitz  
037421 20953 • 0151 65266034  
www.injoy-oelsnitz.de

**Flextime:**  
(ohne Personal)  
**Montag bis Sonntag 06.00 - 22.00 Uhr**  
**Öffnungszeiten:**  
(mit Personal)  
**Montag bis Freitag 08.00 - 22.00 Uhr**

