



Kursraum 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00-11:00 Rückenschule		9:00-10:00 Wirbelsäulengymnastik	10:00-11:00 Herzsportgruppe/Reha	
	11:45-12:45 Cardio/Kraft-Aktiv/Reha		11:00-12:00 Herzsportgruppe/Reha	10:15-11:15 Herzsportgruppe/Reha
17:30-18:30 Body-Work	17:00-18:00 Body-Work	17:00-18:00 Pilates		
		18:00-19:00 Power-Yoga		
19:00-20:00 Bauch-Beine-Po	19:00-20:00 Zumba		19:00-20:00 Bauch-Beine-Po	

Samstag
17:00-18:00 Surprise

Kursraum 2

	11:00-12:00 Qi Gong			
18:00-19:00 Wirbelsäulengymnastik			18:00-19:00 Rücken-FIT	

Court 1

18:30-19:30 Spin-Bike		17:45-18:45 Spin-Bike	19:10-19:40 Jumping	
			19:50-20:20 Jumping	

Aquabecken

9:00-9:45 Aqua-Mix			9:00-9:45 Aqua-Senior	
	11:00-11:45 Aqua-Senior	10:15-11:00 Aqua-Gymnastik	10:00-10:45 Aqua-Gymnastik	
	12:00-12:45 Aqua-Senior	11:05-11:50 Aqua-Senior		12:30-13:15 Aqua-Men
17:30-18:15 Aqua-Mix	16:10-16:55 Aqua-WS			14:15-15:00 Aqua-Fatburner
18:20-19:05 Aqua-Power			18:00-18:45 Aqua-Rücken	15:00-17:00 Vorschulschwimmen
		19:00-19:45 Aqua-Mix		

Muskelbetonte Gymnastik	Funktionelle Gymnastik	Ausdauer / Kondition	Wasser-Gymnastik (45 min)	Tänzerische Gymnastik
-------------------------	------------------------	----------------------	---------------------------	-----------------------

**SINUS GmbH Greifswald**  
 Pappellallee 1  
 17489 Greifswald  
**Tel. 03834 - 872305**  
[www.sinus-greifswald.de](http://www.sinus-greifswald.de)  
[www.medigreif-sinus.de](http://www.medigreif-sinus.de)  
**Öffnungszeiten**  
 Mo-Fr 8:00-22:00 Uhr  
 Sa 16:00-20:00 Uhr  
 So 10:00-14:00 Uhr

Mit unseren Kursen werden Sie fit, gesund und attraktiv. Probieren Sie es aus!  
 Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
**Ihr SINUS-TEAM**  
Änderungen vorbehalten!