



Kursraum 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00-11:00 Rückenschule		9:00-10:00 Wirbelsäulengymnastik	09:30-10:30 Herzsportgruppe/Reha	
	11:45-12:45 Cardio/Kraft-Aktiv/Reha		10:30-11:30 Herzsportgruppe/Reha	08:30-10:30 Herzsportgruppe/Reha
17:30-18:30 Body-Work				
	18:00-19:00 Body-Work	18:00-19:00 Power-Yoga	18:00-19:00 Body-Work	
19:00-20:00 Bauch-Beine-Po & More	19:00-20:00 Zumba		19:00-20:00 Bauch-Beine-Po	

Kursraum 2

		17:00-18:00 Pilates		
	17:00-18:00 Rücken-Fitness		18:00-19:00 Core-Workout	

Court 1

18:00-19:00 Spin-Bike		17:00-18:00 Spin-Bike	19:10-19:40 Jumping	17:15-18:15 Spin-Bike

Aquabecken

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

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!