

**Wir  
bewegen.**

## **PELAHN**

Sport- und Gesundheitszentrum  
Berno Pelikan GmbH & Co. KG  
Heerweg 12  
35398 Gießen

**T** 0641 6868608

**F** 0641 6868610

**E** info@pelahn.de

**W** www.pelahn.de

### **Öffnungszeiten**

Montag	07:00 – 22:00 Uhr
Dienstag	08:00 – 22:00 Uhr
Mittwoch	07:00 – 22:00 Uhr
Donnerstag	08:00 – 22:00 Uhr
Freitag	07:00 – 21:00 Uhr
Samstag	10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag	09:00 – 18:00 Uhr

**Kursplan**  
ab 01.08.2020



# Kursplan ab 01.08.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 10:30 <b>BAUCH &amp; RÜCKEN</b>	09:30 - 10:00 <b>BAUCH &amp; RÜCKEN</b>	09:00 - 09:50 <b>JUMPING FITNESS</b>	09:15 - 09:45 <b>JUMPING BALANCE</b>	08:30 - 09:30 <b>CYCLING</b>		10:00 - 10:50 <b>ZUMBA</b>
10:30 - 11:00 <b>MOBILITY</b>	10:00 - 10:50 <b>STRETCH &amp; RELAX</b>	17:00 - 17:50 <b>VINYASA YOGA</b>	10:00 - 10:50 <b>RÜCKENFIT</b>	09:45 - 10:15 <b>BAUCH &amp; RÜCKEN</b>		11:00 - 11:50 <b>JUMPING FITNESS</b>
17:00 - 17:50 <b>RÜCKENFIT</b>	17:00 - 17:50 <b>PILATES</b>	17:00 - 17:50 <b>FASZIEN-WORKOUT</b>	11:00 - 11:30 <b>STRETCHING</b>	10:15 - 10:45 <b>MOBILITY</b>		
18:00 - 18:50  <b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b>	17:00 - 18:30  <b>NORDIC WALKING</b>	18:00 - 18:50  <b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b>	16:15 - 17:00 <b>REHASPORT *</b>	11:00 - 11:30 <b>JUMPING BALANCE</b>		
18:00 - 18:50 <b>PILATES</b>	18:00 - 18:50 <b>JUMPING FITNESS</b>	18:00 - 18:50 <b>JUMPING FITNESS</b>	17:00 - 17:45 <b>REHASPORT *</b>	17:00 - 17:50 <b>FIT BALANCE</b>		
19:00 - 19:30 <b>MOBILITY</b>	19:00 - 19:50 <b>BODYFORMING</b>	19:00 - 19:50 <b>CYCLING</b>	18:00 - 18:50  <b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b>	18:00 - 19:15 <b>VINYASA YOGA</b>		
19:00 - 19:50 <b>CYCLING</b>						



Outdoor

\* Teilnahme nur mit gültiger Verordnung