
**Wir
bewegen.**

PELAHN
SPORT & PHYSIO
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 15.10.2020



Kursplan ab 15.10.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 10:30 BAUCH & RÜCKEN	09:30 - 10:00 BAUCH & RÜCKEN	09:00 - 09:50 JUMPING FITNESS	09:15 - 09:45 JUMPING BALANCE	08:30 - 09:30 CYCLING		10:00 - 10:50 ZUMBA
10:30 - 11:00 MOBILITY	10:00 - 10:50 STRETCH & RELAX	16:00 - 16:45 REHASPORT*	10:00 - 10:50 RÜCKENFIT	09:45 - 10:15 BAUCH & RÜCKEN		11:00 - 11:50 JUMPING FITNESS
17:00 - 17:50 RÜCKENFIT	17:00 - 17:50 PILATES	17:00 - 17:50 VINYASA YOGA	11:00 - 11:30 STRETCHING	10:15 - 10:45 MOBILITY		
18:00 - 18:45  ¹ FUNCTIONAL CIRCUIT	17:00 - 18:30  NORDIC WALKING	17:00 - 17:50 FASZIEN-WORKOUT	16:15 - 17:00 REHASPORT*	11:00 - 11:30 JUMPING BALANCE		
18:00 - 18:50 PILATES	18:00 - 18:50 JUMPING FITNESS	18:00 - 18:45  ¹ FUNCTIONAL CIRCUIT	17:00 - 17:45 REHASPORT*	16:00 - 16:45 REHASPORT*		
18:45 - 19:30  ¹ FUNCTIONAL CIRCUIT	19:00 - 19:50 BODYFORMING	18:00 - 18:50 JUMPING FITNESS	17:30 - 18:15  ¹ FUNCTIONAL CIRCUIT	17:00 - 17:50 FIT BALANCE		
19:00 - 19:50 CYCLING		18:45 - 19:30  ¹ FUNCTIONAL CIRCUIT	18:15 - 19:00  ¹ FUNCTIONAL CIRCUIT	18:00 - 19:15 VINYASA YOGA		
		19:00 - 19:50 CYCLING	19:00 - 19:50 JUMPING FITNESS			



Outdoor

¹ Outdoor / Indoor (wetterabhängig)

* Teilnahme nur mit gültiger Verordnung