

# INDOOR-CYCLING-KURSPLAN

## Montag

18:30 - 19:30 Uhr

## Dienstag

18:00 - 19:00 Uhr

19:15 - 20:15 Uhr

## Mittwoch

18:00 - 19:00 Uhr

19:15 - 20:15 Uhr Einsteiger-Kurs

## Donnerstag

18:00 - 19:00 Uhr

19:00 - 20:00 Uhr

## Freitag

9:45 - 10:45 Uhr

17:30 - 18:30 Uhr

## Samstag

10:30 - 11:30 Uhr

11:30 - 12:30 Uhr

## HINWEISE ZU DEN KURSEN

- Wir bitten Sie, sich rechtzeitig zu Ihrem Lieblingskurs anzumelden.
- Unsere Kurse werden am Montag morgen für die darauf folgende Kalenderwoche zur Buchung freigegeben.
- Ein Stattfinden der Kurse ist erst ab 3 Teilnehmern möglich. Alle Kurse sind anmeldepflichtig.
- Bitte besuchen Sie die Kurse nur in geeigneter Sportkleidung, mit sauberen Sportschuhen sowie einem Handtuch.
- Bitte erscheinen Sie zu Ihrem Lieblingskurs pünktlich, damit Ihre Muskulatur auch von der Aufwärmphase profitiert.
- In unseren Kursen ermöglichen wir Ihnen ein optimales Training mithilfe unseres Equipments. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang die Anwendungs-, Pflege- und Lagerungshinweise unserer Trainer zum Erhalt der Materialien.
- Bei einer Außentemperatur von + 29° Celsius behalten wir uns vor, die Kurse zu verlegen oder abzusagen.

Ihre Anmeldungen nehmen wir gerne telefonisch (04431 - 748 21 00), direkt in der Auszeit oder online unter [www.auszeit-wildeshausen.de](http://www.auszeit-wildeshausen.de) entgegen.

**Auszeit**  
Sport & Wellness



## Montag

|                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| Pilates                           | 9:00 - 10:00 Uhr  |
| Fit 50+*                          | 10:00 - 11:00 Uhr |
| Rücken aktiv*                     | 11:00 - 12:00 Uhr |
| Rücken intensiv*                  | 16:30 - 17:30 Uhr |
| HIIT / Tabata                     | 17:45 - 18:45 Uhr |
| Bodyforming                       | 18:45 - 19:45 Uhr |
| Rücken & Prog. Muskelentspannung* | 19:45 - 20:45 Uhr |

## Dienstag

|                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| Rücken aktiv*                     | 8:00 - 9:00 Uhr   |
| Rücken & Stretching*              | 9:00 - 10:00 Uhr  |
| Rücken & Prog. Muskelentspannung* | 10:00 - 11:00 Uhr |
| Rücken intensiv*                  | 17:00 - 18:00 Uhr |
| Zirkeltraining                    | 18:00 - 19:00 Uhr |
| Pilates                           | 19:00 - 20:00 Uhr |
| Power-Yoga                        | 20:00 - 21:00 Uhr |

## Mittwoch

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| Pilates                    | 9:00 - 10:00 Uhr  |
| Rücken aktiv* (Blackroll®) | 10:00 - 11:00 Uhr |
| Rücken aktiv*              | 11:00 - 12:00 Uhr |
| Yoga Best Ager             | 14:00 - 15:00 Uhr |
| Rücken aktiv*              | 16:00 - 17:00 Uhr |
| Rücken intensiv*           | 17:00 - 18:00 Uhr |
| HIIT / Tabata              | 18:00 - 19:00 Uhr |
| Bodyforming                | 20:00 - 21:00 Uhr |

## Donnerstag

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| Rücken aktiv*                       | 8:00 - 9:00 Uhr   |
| Rücken intensiv*                    | 9:00 - 10:00 Uhr  |
| Körperstretching durch sanftes Yoga | 10:00 - 11:00 Uhr |
| Rücken intensiv*                    | 17:30 - 18:30 Uhr |
| Zumba                               | 18:30 - 19:30 Uhr |
| Rücken intensiv*                    | 19:30 - 20:30 Uhr |
| Rücken & Stretching*                | 20:30 - 21:30 Uhr |

## Freitag

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| Rücken aktiv*    | 8:30 - 9:30 Uhr   |
| Fit 50+*         | 9:30 - 10:30 Uhr  |
| Rücken intensiv* | 16:00 - 17:00 Uhr |
| Rücken intensiv* | 17:00 - 18:00 Uhr |
| Yin-Yoga         | 18:30 - 20:00 Uhr |

\* Auch für Reha-Sportler/innen

**Bitte beachten Sie die Hinweise auf der Rückseite!**