



Telefon: 03683 602978  
 www.joymed.de  
 Mail: info@joymed.de

Hol dir die JOY Fitness App!



Öffnungszeiten ab 01.10.2018

Montag-Freitag 09:00-22:00 Uhr  
 Samstag 09:00-20:00 Uhr  
 Sonntag 10:00-13:00 Uhr

Sauna (Dienstag Damensauna)

Montag 12:00-21:45 Uhr  
 Dienstag-Freitag 10:00-21:45 Uhr  
 Samstag 14:00-19:45 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 10:00 Uhr Rehasport		09:00 - 09:45 Uhr Wassergymnastik*		09:00 - 10:00 Yoga	09:30 - 10:30 Uhr Ballett
10:00 - 11:00 Uhr Rücken & Five	10:00 - 11:00 Uhr Rehasport	09:30 - 10:30 Uhr Pilates	10:00 - 11:00 Uhr Lungensport	10:00 - 11:00 Uhr Rehasport	10:30 - 12:00 Uhr Ballett
11:00 - 12:00 Uhr Rehasport	11:00 - 12:00 Uhr Rehasport	10:00 - 10:45 Uhr Wassergymnastik* 10:00 - 11:00 Uhr Rücken & Five	11:00 - 12:00 Uhr Lungensport	11:00 - 12:00 Uhr Rehasport	12:00 - 14:00 Uhr Ballett
		11:30 - 12:30 Uhr Rehasport			
15:30 - 16:30 Uhr Rehasport Kids	16:00 - 17:00 Uhr Rehasport	16:30 - 17:30 Uhr Rehasport		16:00 - 17:00 Uhr Rehasport	14:30 - 15:30 Uhr Pump/Power Athletik
16:30 - 17:30 Uhr Rehasport 16:30 - 17:30 Uhr Spinning HS*	17:00 - 18:00 Uhr Rückenfit 17:00 - 18:00 Uhr Boxen	17:30 - 18:30 Uhr Lungensport	17:00 - 18:00 Uhr Boxen	17:00 - 18:00 Uhr Kindertanz 17:00 - 18:00 Uhr Rücken & Five	15:30 - 16:30 Uhr Spinning
17:30 - 18:30 Uhr Pump	17:30 - 18:30 Uhr Spinning HS*	18:00 - 19:00 Uhr Pump 18:00 - 19:00 Uhr Wassergymnastik*	17:30 - 18:30 Uhr Herzsport	18:00 - 19:00 Uhr Rehasport 18:00 - 19:00 Uhr Spinning	
18:00 - 19:00 Uhr Zumba 18:00 - 19:00 Uhr Funktional Fitness	18:00 - 19:00 Uhr Step 18:00 - 19:00 Uhr Rücken & Five	18:30 - 19:30 Uhr BauchBeinePo	18:30 - 19:30 Uhr Herzsport 18:30 - 19:30 Uhr Power Athletik		
18:30 - 20:00 Uhr Spinning	18:30 - 19:30 Uhr Power Athletik	19:00 - 20:00 Uhr Spinning 18:00 - 19:00 Uhr Funktional Fitness	19:30 - 20:30 Uhr Lady Dance 19:30 - 20:30 Uhr BootCamp		
19:00 - 20:00 Uhr BootCamp	19:00 - 20:00 Uhr Latin Dance	19:30 - 20:45 Uhr Ballett & Jazz	20:30 - 21:00 Uhr Stretch		
20:00 - 21:00 Uhr Rehasport	19:30 - 20:30 Uhr Pump 20:00 - 20:30 Uhr Stretch				
					Legende: Rehasportkurse nur mit Reharezept Muskelkräftigung, Ausdauer, Power Tanz Rücken, Beweglichkeit Boxen

\* Kurse mit Vorrang Teilnehmer der Hochschule  
 \*\* Wassergymnastik findet im Aktiv & Vitalhotel statt

Ausreden bringen dich nicht weiter - Training schon!

Treffpunkt für alle Kurse: 5 min vor Beginn  
 am Tresen / Empfang