

Weil Ihre Gesundheit es Wert ist!

Der Kursplan ist gültig ab dem 06.02.2012

Medical Business Center  
Mina-Rees-Straße 5  
Darmstadt  
Tel.: 06 15 1 - 7 80 54 00

[www.intenso-darmstadt.de](http://www.intenso-darmstadt.de)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
		18.00 – 19.00	REHA Kurs	09.30 - 10.30	Pilates	07.30 – 08.30	Business Yoga
17.30 - 18.30	Workout	19.00 – 20.00	REHA Kurs	17.30 - 18.30	Rücken + Bauch	17.30 – 18.30	Pilates
18.30 – 20.00	Hatha Flow Yoga	20.00 – 21.00	Workout	18.30 - 19.30	Cardio Workout		

Freitag		Samstag / Sonntag		Legende	
Zeit	Kurs	Zeit	Kurs		
16.30 – 17.30	Workout			Body and Mind	
17.30 – 18.30	Step 1	<b>Sonntag:</b>		Kräftigung	
		10.30 – 12.00	Yoga	Präventionskurs	
				Vor allem Ihrer Gesundheit zuliebe bitten wir Sie:	
				- pünktlich zu erscheinen	
				-ein Handtuch zu benutzen	
				-saubere Sportschuhe zu tragen	

AQUAFITNESS: mittwochs: 19.00 – 20.00 Uhr (Maritim-Rhein-Hotel)/ donnerstags: 19.30 – 20.30 und freitags: 17.00 – 18.00 Uhr (an beiden Tagen im Maritim-Konferenz-Hotel)