

Kursplan Gruppenfitness

Erklärung:

Ausdauer

Kräftigung

Rücken

Wohlfühlen



gültig ab 01.10.18

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Beginn	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
08:00					07:50 - 08:50 Sensitiv Cycling Axel			8:15 Uhr Reha-Kurs-Plus				
09:00	09:00 Dance - Mix Katja	09:00 Wirbelsäulengymnastik Christina	08:50 Indoor Cycling Marco T/Marco Z.	9:15 Uhr Reha-Kurs-Basic	09:05 Body Pump™ Sophie		08:50 Indoor Cycling Marco T/Marco Z.	09:00 Reha-Kurs-Plus	09:05 Body Pump™ Manuela	09:00 Wirbelsäulengymnastik Christina		09:15 Reha-Kurs-Basic
10:00	10:00 Body Shape Katja	10:00 Pilates Christina	10:00 Tabata mixed Manuela	10:00 Reha-Kurs-Plus		10:20 Pilates / Wirbels. Mix Mahboubeh	10:00 Jumping® Daniela	10:00 Reha-Kurs-Plus		10:00 Pilates Christina	10:00 Jumping® Cora / Julia i.W.	10:00 Reha-Kurs-Plus
11:00		11:15 Chakren-Move Saroja	11:00 Schmerzfrei Christian	11:00 Reha-Kurs-Plus		11:30 Qi Gong Lydia	11:00 Schmerzfrei Christian	11:00 - 11:45 Reha-Kurs-Basic	11:00 Jumping® 60+ Johanna	11:10 Painfree Fascia® Mathias	11:15 Body Pump™ Christian	
12:00	12:30 Body Spider Axel		12:15 - 12:45 BALLance Christian				12:15 - 12:45 BALLance Christian	12:00 Wirbelsäulengymnastik Sylvia			12:30 - 13:35 CX-Worx™ / Sprint™ Christian	12:00 Schmerzfrei + BALLance Mathias
13:00												

Sonntag

16:00				16:00 Schmerzfrei Mathias			16:00 Reha-Kurs-Plus		16:30 Tabata Cora		11:00 - 12:00 Zumba Gaby	09:50 Jumping® light Johanna
17:00	17:00 - 18:05 CX-Worx™ / Sprint™ Manuela	17:00 Painfree Fascia® Christian	17:00 Body Pump™ Christian		16:50 Schmerzfrei + BALLance Mathias	Geänderter Inhalt ab 10.10.		17:30 - 18:35 CX-Worx™ / Sprint™ Manuela	17:00 Reha-Kurs-Plus		REHA-Beratung: Dienstag 12:00 Donnerstag 13:15 Donnerstag 18:00 Öffnungszeiten: Mo-Fr: 7:30 - 21:30 Sa: 8:00 - 16:00 So: 8:00 - 16:00 Für die Kurse sind am Tresen Kurstickets erhältlich, die vor Beginn des Kurses vom Trainer eingesammelt werden. Dynamic Fitness World 030 / 745 60 41	
18:00	18:15 Wirbelsäulengymnastik Mahboubeh		18:00 Kick-Fit Christian	18:00 Pilates Mahboubeh	18:00 Bauch / Rücken Manuela			18:10 Fascia® Mix Wirbelsäule Mahboubeh				
19:00	19:15 Body Shape 75 min Mahboubeh		19:00 Indoor Cycling Christian		19:00 Body Pump™ Manuela		18:45-19:45 Zumba Gaby		19:30 HathaYoga Silvia			
20:00					20:10 Jumping® Cora							

Kursräume im 1. OG

Raum 1 - Parkett

Raum 2 - Matte (Dojo)

Jeder Kurs findet erst ab 4 Teilnehmern statt.