

# Kursplan Gruppenfitness

Erklärung:

Ausdauer

Kräftigung

Rücken

Wohlfühlen



gültig ab 08.01.18  
(aktualisiert zum 05.02.18)

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<br>Sensitiv<br>Cycling<br>Susi    |                           |  | 8:15 Uhr<br>Reha-Kurs-<br>Plus                |                                      |  |  |   |
| 09:00  | 09:00<br>Dance - Mix<br>Katja | 09:00<br>Wirbelsäulen-<br>gymnastik<br>Christina | 08:50<br>Indoor<br>Cycling<br>Marco T/Marco Z. | 9:15 Uhr<br>Reha-Kurs-<br>Basic | 09:05<br>Body Pump™<br>Manuela i.V.             |                           | 08:50<br>Indoor<br>Cycling<br>Marco T/Marco Z. | 09:00<br>Reha-Kurs-<br>Plus                   | 09:05<br>Body Pump™<br>Manuela i.V.  | 09:00<br>Wirbelsäulen-<br>gymnastik<br>Christina |  | 09:15<br>Reha-Kurs-<br>Basic                  |
| 10:00  | 10:00<br>Body Shape<br>Katja  | 10:00<br>Pilates<br>Christina                    | 10:00<br>Tabata mixed<br>Susi                  | 10:00<br>Reha-Kurs-<br>Plus     | 10:15<br>Rücken-<br>workout<br>Manuela i.V.     |                           | 10:00<br>Jumping®<br>Susi                      | 10:00<br>Reha-Kurs-<br>Plus                   | 10:15<br>Schmerzfrei<br>Mathias      | 10:00<br>Pilates<br>Christina                    | 10:00<br>Jumping®<br>Cora / Julia i.W. | 10:00<br>Reha-Kurs-<br>Plus                   |
| 11:00  |                               | 11:15<br>Chakren-<br>Move<br>Saroja              | 11:00<br>Schmerzfrei<br>Christian              | 11:00<br>Reha-Kurs-<br>Plus     | 11:20<br>Pilates /<br>Wirbels. Mix<br>Mahboubeh | 11:30<br>Qi Gong<br>Lydia | 11:00<br>Schmerzfrei<br>Christian              | 11:00 - 11:45<br>Reha-Kurs-<br>Basic          | 11:20 - 11:50<br>BALLance<br>Mathias |  | 11:15<br>Body Pump™<br>Christian       |   |
| 12:00  | 12:30<br>Body Spider<br>Axel  |  | 12:15 - 12:45<br>BALLance<br>Christian         |                                 |   |                           | 12:15 - 12:45<br>BALLance<br>Christian         | 12:00<br>Wirbelsäulen-<br>gymnastik<br>Sylvia |                                      |  | 12:30 - 13:00<br>CX-Worx™<br>Christian | 12:00<br>Schmerzfrei +<br>BALLance<br>Mathias |
| 13:00  |                               |  |  |                                 |   |                           |  |   |                                      |  | 13:00 - 13:30<br>Sprint™<br>Christian  |   |

Sonntag

|       |  |  |                                    |                                 |   |  |                                      |                             |   |  |   |  |
|-------|--|--|------------------------------------|---------------------------------|---|--|--------------------------------------|-----------------------------|---|--|---|--|
| 16:00 | 17:00 - 17:30<br>CX-Worx™<br>Manuela                 |  |                                    | 16:00<br>Schmerzfrei<br>Mathias |   |  | 16:00<br>Reha-Kurs-<br>Plus          |                             | 16:30<br>Tabata<br>Susi                     |  | 11:00 - 12:00<br>Zumba<br>Gaby  |  |
| 17:00 | 17:35 - 18:05<br>Sprint™<br>Manuela                  |  | 17:00<br>Body Pump™<br>Christian   |                                 | 16:50<br>Schmerzfrei<br>+ BALLance<br>Mathias |  | 17:30 - 18:00<br>CX-Worx™<br>Manuela | 17:00<br>Reha-Kurs-<br>Plus | 17:45 - 19:00<br>Indoor<br>Cycling<br>Mario |  | <b>REHA-Beratung:</b><br>Dienstag 12:00<br>Donnerstag 13:15<br>Donnerstag 18:00<br><br><b>Öffnungszeiten:</b><br>Mo-Fr: 7:30 - 22:00<br>Sa: 9:00 - 18:00<br>So: 9:00 - 17:00<br><br>Für die Kurse sind am Tresen<br>Kurstickets erhältlich, die vor<br>Beginn des Kurses vom Trainer<br>eingesammelt werden. Wir<br>bitten für diese<br>Zugangskontrolle um<br>Verständnis.<br>Vielen Dank!<br><br>Dynamic Fitness World<br>030 / 745 60 41 |  |
| 18:00 | 18:15<br>Wirbelsäulen-<br>gymnastik<br>Médélíce i.V. |  | 18:00<br>Kick-Fit<br>Christian     |                                 | 18:00<br>Bauch /<br>Rücken<br>Manuela         |  | 18:05 - 18:35<br>Sprint™<br>Manuela  |                             |   |  |   |  |
| 19:00 | 19:15<br>Body Shape<br>75 min<br>Médélíce i.V.       |  | 19:00<br>Indoor<br>Cycling<br>Susi |                                 | 19:00<br>Body Pump™<br>Manuela                |  | 18:45-19:45<br>Zumba<br>Gaby         |                             | 19:30<br>HathaYoga<br>Silvia                |  |   |  |
| 20:00 |  |  |                                    | Geänderte<br>Anfangszeit        | 20:10<br>Jumping®<br>Cora                     |  |                                      |                             |   |  |   |  |
|       |  |  |                                    |                                 |   |  |                                      |                             |   |  |   |  |

Kursräume im 1. OG

Raum 1 - Parkett

Raum 2 - Matte (Dojo)

Jeder Kurs findet erst ab 4 Teilnehmern statt.