

# Kursplan Gruppenfitness

Erklärung:

Ausdauer

Kräftigung

Rücken

Wohlfühlen



gültig ab 14.05.18

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 Susi			8:15 Uhr Reha-Kurs- Plus				
09:00	09:00 Dance - Mix Katja	09:00 Wirbelsäulen- gymnastik Christina	08:50 Indoor Cycling Marco T/Marco Z.	9:15 Uhr Reha-Kurs- Basic	09:05 Body Pump™ Raule		08:50 Indoor Cycling Marco T/Marco Z.	09:00 Reha-Kurs- Plus	09:05 Body Pump™ Manuela	09:00 Wirbelsäulen- gymnastik 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	10:15 Rücken- workout Raule	10:20 Pilates / Wirbels. Mix Mahboubeh	10:00 Jumping® Susi	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		11:10 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 Wirbelsäulen- gymnastik Sylvia	12:00 Jumping® 60+ Johanna		12:30 - 13:00 CX-Worx™ Christian	12:00 Schmerzfrei + BALLance Mathias
13:00											13:00 - 13:30 Sprint™ Christian	

Sonntag

16:00	17:00 - 17:30 CX-Worx™ Manuela			16:00 Schmerzfrei Mathias			16:00 Reha-Kurs- Plus		16:30 Tabata Susi		11:00 - 12:00 Zumba Gaby	09:50 Jumping® light Johanna
17:00	17:35 - 18:05 Sprint™ Manuela	17:00 Painfree Fascia® Christian	17:00 Body Pump™ Christian		16:50 Schmerzfrei + BALLance Mathias		17:30 - 18:00 CX-Worx™ Manuela	17:00 Reha-Kurs- Plus	17:45 - 19:00 Indoor Cycling Mario		<b>REHA-Beratung:</b> Dienstag 12:00 Donnerstag 13:15 Donnerstag 18:00  <b>Öffnungszeiten:</b> Mo-Fr: 7:30 - 22:00 Sa: 9:00 - 18:00 So: 9:00 - 17:00  Für die Kurse sind am Tresen Kurstickets erhältlich, die vor Beginn des Kurses vom Trainer eingesammelt werden. Wir bitten für diese Zugangskontrolle um Verständnis. Vielen Dank!  Dynamic Fitness World 030 / 745 60 41	
18:00	18:15 Wirbelsäulen- gymnastik Raule		18:00 Kick-Fit Christian	18:00 Pilates Mahboubeh	18:00 Bauch / Rücken Manuela		18:05 - 18:35 Sprint™ Manuela	18:10 Painfree Fascia® Mahboubeh				
19:00	19:15 Body Shape 75 min Raule		19:00 Indoor Cycling Susi		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.