

# Sommerkursplan Gruppenfitness

Erklärung:

Ausdauer

Kräftigung

Rücken

Wohlfühlen



26.06. - 03.09.17

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	Sens. Cycling Sommer- pause			
09:00	09:00 Dance - Mix Katja	09:00 Wirbelsäulen- gymnastik Christina	08:50 Indoor Cycling Marco Z / Marco T	9:15 Uhr Reha-Kurs- Basic	09:05 Body Pump™ Raule		08:50 Indoor Cycling Marco Z / Marco T	09:00 Reha-Kurs- Plus	BodyPump™ Sommer- pause	Wirbelsäuleng. Sommer- pause		09:15 Reha-Kurs- Basic
10:00	10:00 Body Shape Katja	10:00 Pilates Christina	10:00 Tabata mixed Susi	10:00 Reha-Kurs- Plus	10:15 Rücken- workout Raule		10:00 Jumping® Susi	10:00 Reha-Kurs- Plus	10:15 Faszien / Pilates Mix Raule	Pilates Sommer- pause	10:00 Jumping® Sophia	10:00 Reha-Kurs- Plus
11:00		11:15 Chakren- Move Saroja	11:00 Schmerzfrei Mathias	11:00 Reha-Kurs- Plus		11:30 Qi Gong Lydia	11:00 Schmerzfrei Mathias	11:00 - 11:45 Reha-Kurs- Basic	11:20 - 11:50 Schmerzfrei Raule		11:15 Body Pump™ Christian	
12:00	12:30 Body Spider Axel		BALLance Sommer- pause				BALLance Sommer- pause				12:30 - 13:00 CX-Worx™ Christian	12:00 Schmerzfrei + BALLance Mathias
13:00							Wirbelsäuleng. Sommer- pause				13:00 - 13:30 Sprint™ Christian	

Sonntag

16:00	CX-Worx™ Sommer- pause			16:00 Schmerzfrei Christian			16:00 Reha-Kurs- Plus		16:30 Tabata Susi		Jumping® Sommer- pause	Zumba Sommer- pause
17:00	Sprint™ Sommer- pause		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 - 12:30 Donnerstag 12:00 - 12:30 Donnerstag 18:00 - 18:30  <b>Öffnungszeiten:</b> Mo-Fr: 7:30 - 22:00 Sa: 9:00 - 16:00 So: 9:00 - 16:00  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	18:00 Wirbelsäulen- gymnastik Raule	← Achtung! Vorgezo- gene	18:00 Kick-Fit Christian	18:00 - 19:00 Zumba Gold Patricia	18:00 Bauch / Rücken Manuela	BALLance Sp. Sommer- pause	18:05 - 18:35 Sprint™ Manuela					
19:00	19:00 Body Shape 75 min Raule	← Anfangs- zeiten!	19:00 Indoor Cycling Susi	19:15 - 20:15 Zumba Patricia	19:00 Body Pump™ Manuela		18:45-19:45 Zumba Patricia		19:30 HathaYoga Silvia			
20:00					20:00 Jumping® Susi/Sophia i.W.		20:00-21:00 Jumping® Patricia					

Kursräume im 1. OG

Raum 1 - Parkett

Raum 2 - Matte (Dojo)

Jeder Kurs findet erst ab 4 Teilnehmern statt.