

Starter-Kursplan

Übergangsplan Nr. 2 für die Corona-Zeit

3

Wichtige Infos
siehe Rückseite! 

gültig ab 06.07.2020

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG	SONNTAG
	Kinderbetreuung geschlossen			Kinderbetreuung geschlossen			Kinderbetreuung geschlossen			Kinderbetreuung geschlossen			Kinderbetreuung geschlossen			Raum 1	Raum 1
	Raum 3	9.00 Uhr Rücken & Faszien-Fit 75 Min.		Raum 3	8.30 Uhr Best Age 45 Min.		Raum 3	9.00 Uhr Yogilates		Raum 1	9.00 Uhr Step & Toning		Raum 3	8.30 Uhr Rückenfitness 9.30 Uhr Rückenfitness			10.30 Surprise (siehe Aushang)
	Raum 1	9.30 Uhr Yoga bei Sonne auf der Terrasse		Raum 1	9.30 Uhr deepWORK 45 Min. 		Raum 1	9.15 Uhr LES MILLS BODYPUMP		Raum 3	10.00 Uhr BODYART 		Raum 1	9.15 Uhr Fatburner		12.30 LES MILLS BODYPUMP	
							Raum 1	10.00 Uhr JUMPING		Raum 1			Raum 3	10.45 Uhr 45 Min. Reha-Sport ²⁾			
Uhrzeit	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	
15.15	Reha-Sport ²⁾ 45 Min.		16.30 Reha-Sport ²⁾ 45 Min.				Kinderbetreuung geschlossen									13.45 JUMPING	Kinder- betreuung geschlos- sen
17.30	17.15 Vinyasa Yoga  bei Sonne auf der Terrasse		17.45 Bauch X-Press 25 Min.	17.30 JUMPING	Body- toning			Pilates & Workout 45 Min.			17.45 Rücken- fitness				17.00 Muscle Shock		
18.30	18.15 Fatburner		BODYART STRENGTH 	Step & Toning		18.45 Bauch X-Press 25 Min.	18.15 Step & Toning		Yoga bei  auf der Terrasse	Step (M/F)	Reha- Sport ²⁾ 45 Min.	18.45 Rücken- fitness	18.00 Pilates & Relax		18.15 STRONG Nation™		
19.30	LES MILLS BODYPUMP 			19.45 ZUMBA FIRE 		Rücken- fitness anschließend 15 Min. Stretch+Relax oder Faszien- training	LES MILLS BODYPUMP		19.45 Muscle Shock	BBP & Rücken		19.45 TABATA & Co	19.00 LES MILLS BODYPUMP 				
20.30			Step (F)							Tipp Erholung Ein Saunagang nach dem Training entspannt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.							
Studio	7.30 - 22.15 Uhr			7.30 - 13.15 und 16 - 22.15 Uhr			7.30 - 22.15 Uhr			7.30 - 13.15 und 16 - 22.15 Uhr			7.30 - 22.15 Uhr			12 - 18.30	10 - 18.30
Fitness	7.30 - 22 Uhr			7.30 - 13 und 16 - 22 Uhr			7.30 - 22 Uhr			7.30 - 13 und 16 - 22 Uhr			7.30 - 22 Uhr			12 - 18.15	10 - 18.15
Wellness	9 - 22.00 Uhr			9 - 13.00 und 17 - 22.00 Uhr			9 - 22.00 Uhr			9 - 13.00 und 17 - 22.00 Uhr			9 - 22.00 Uhr			13.30 - 18.15	11 - 18.15

²⁾ Extra-Kurs, Anfragen am Check-In

(F) Fortgeschrittene