

KURSPLAN

ab 01.08.2020 - 30.08.2020

Für alle Kurse muss sich angemeldet werden! 10er Karten über die Krankenkassen/AOK müssen sich bitte unbedingt zu Kursstarts anmelden! Termine an der Theke oder online.
Bitte für die Sauna-Zeiten an der Theke oder telefonisch anmelden! Bitte beachtet weiterhin alle Hygieneregeln!

In freien Raumzeiten könnt ihr euch nach vorheriger Absprache mit uns auch jederzeit zu virtuellen Kursen eurer Wahl anmelden.

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag	
	R1 live	virtuell	virtuell	Outdoor	R1 live	virtuell	virtuell	Outdoor	R1 live	virtuell	virtuell	Outdoor	R1 live	virtuell	virtuell	Outdoor	R1	R2	R1	R2
	8.30 h Wirbel- säule	9.15 h JUMP'up Power			9.00 h BODY- WORK	8.45 YOGA live	9.15 h JUMP'up Workout		9.00 h Wirbel- säule	9.00 h BODY- WORK	9.00 h Fatburner Step/ BBP		9.00 h Wirbel- säule	9.00 h JUMP'up Workout live	9.00 h BODY- WORK					
	9.20 h Senioren Gym	10.15 h BODY- WORK			10.05 h Pilates live	10.10 h JUMP'up Power live	10.15 h BODY- WORK		10.10 h Bauch Beine Po+	10.15 h JUMP'up Power			10.15 h Wirbel- säule	10.15 h Tabata			g e s c h l o s s e n		10.00 h BODY- WORK	10.15 h JUMP'up Power
	10.15 h Fatburner Step/ BBP								11.30 h BODY- WORK										11.10 h Fatburner Step/ BBP	11.00 h BODY- WORK
		15.15 h Tabata				15.30 h BODY- WORK	16.00 h JUMP'up		16.00 h Wirbel- säule 45 min	16.00 h BODY- WORK			16.10 Wirbel- säule/ Pilates		16.00 h JUMP'up Power					
	17.00 h Wirbel- säule 45 min	16.30 h Fatburner Step/ BBP live	17.05 h JUMP'up Power	17.30 h Fuß-Kurs ab Sept.	17.00 h Wirbel- säule 45 min	16.45 h Fatburner Step/ BBP			16.50 h Pilates	17.00 h JUMP'up Power	16.50 h BODY- WORK		17.00 h Fatburner Step/ BBP	16.45 h BODY- WORK	17.00 Cycling					
	18.00 h Aerobic BBP	18.10 h JUMP'up Power live	18.00 h BODY- WORK	18.30 h Fuß-Kurs ab Sept.	18.00 h Functional- Workout	18.00 h Tabata	18.05 h JUMP'up Power		17.50 h Wirbel- säule 45 min	18.00 h Fatburner Step/ BBP	18.00 h JUMP'up Workout		18.05 h Wirbel- säule/ Faszien	18.00 h JUMP'up Workout live	18.00 h BODY- WORK	bitte Matte mit-bringen				ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! NoExcuse- App aus dem App-Stor laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.
	19.00 h BODY- WORK	19.15 h Pilates live			19.00 h Wirbel- säule	19.15 h YOGA 90 min live	19.05 Cycling		18.40 h Bauch Beine Po 45 min		/		19.05 h YOGA fit	19.00 h Fatburner Step/ BBP		19.15 h Tabata Outdoor				
					20.05 h Tabata				19.30 h Bauch Beine Po+	19.30 h Pilates live	/									