Kursplan vom Jumpin´Kursstudio
vom 17.01. 22 - 31.01.22

Für alle Kurse muss sich angemeldet werden! Ausser **LILA KURSE,** die werden online übertragen, den Link findet ihr in unseren Mails, es ist immer der gleiche.
Rehasportler ohne ZZ dürfen nur Ihren **ROTEN KURS** besuchen. **GRÜNE KURSE** sind geschlossene Kurse meldet euch bitte an der Theke separat an. **SCHWARZE Kurse** sind mit ZZ. **BLAUE** sind zukünftige.

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag	
R1	R2	R3	online	R1	R2	R3	online	R1	R2	R3	online	R1	R2	R3	online	R1	R2	R1	R2
8.30 h Senior-FIT Annett			8.30 h Wirbel-säule Annett	8.30 h Wirbel-säule Anja				8.30 h Wirbel-säule Dani		*8.30 h Senior Zirkel		8.30 h Wirbel-säule 55´ Silvia	8.30 h JUMP´up Workout Dani		8.30 h Wirbel-säule 55´ Silvia				
9.25 h Senior-FIT Annett		9.00 h REHA Zirkel Dani	9.25 h Wirbel-säule Annett	9.25 h Pilates 55´ Silvia	9.20 h JUMP´up Annett		9.25 h Pilates 55´ Silvia	9.25 h Wirbel-säule Dani			9.25 h Wirbel-säule Dani			9.30 h REHA Zirkel Dani				10.00 h Body-work Christiane	
10.20 h Step /BBP Annett				10.30 h Senior- FIT Anja				10.20 h BBP Dani			10.20 h BBP Dani	10.30 h Bauch& Rücken Dani			10.30 h Bauch& Rücken Dani			11.15 h Step /BBP Christiane	
								11.30 h Body-work Annett											
14.10 h Wirbel-säule Annett			14.10 h Wirbel-säule Annett		14.00 h Vital & Fit/ Anja			14.00 h Wirbels./ Yoga Silvia											
	16.30 h Family Yoga Anja			16.00 h Wirbel-säule Annett			16.00 h Wirbel-säule Annett	16.00 h Rücken FIT Annett	16.00 h FIT KIDS 4-6 j.Anja			16.00 h Wirbels./ Pilates Dani	16.00 h FIT KIDS 7-12 Paola		16.00 h Wirbels./ Pilates Lenny				
16.45 h Wirbel-säule Dani			16.45 h Wirbel-säule Dani	17.00 h Wirbel-säule Annett	17.00 h FIT KIDS 7-12 Paola		17.00 h Wirbel-säule Annett	17.00 h Step Aerobic Annett				17.00 h Wirbel-säule Paola		17.00 h REHA Zirkel Dani	17.00 h Wirbel-säule Paola				
17.40 h Hatha Yoga Anja	17.45 h Tabata/ BBP Dani		17.40 h Hatha Yoga Anja	18.00 h Functional Workout Paola	18.00 h Dance & More ab 25.1.	17.55 h Cycling virtuell	17.55 h Functional Workout Paola	17.55 h Pilates Silvia	17.50 h Body-work virtuell		17.55 h Pilates Silvia	18.00 h Functional Workout Paola	18.05 h JUMP´up Susan		18.00 h Functional Workout Paola			ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! MySports-App aus dem App-Store laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.	
18.45 h Step /BBP Christiane				19.05 h Wirbel-säule 55´ Paola	19.15 h Yoga Anke		19.00 h Wirbel-säule 55´ Paola	18.55 h Wirbel-säule Cordelia		18.45 h REHA Zirkel	18.55 h Wirbel-säule Cordelia	19.10 h Yoga Susan							
19.40 h Body-work Christiane								19.45 h Pilates Cordelia											