



KURSPLAN

ab 01.05.2022 - 29.05.2022

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.

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag		
R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R1	R2	
8.30 h Senior-FIT Annett				8.30 h Wirbel-säule Anja	8:15 h Body-work virtuell			8.30 h Wirbel-säule Leandra		*8.30 h Senior Zirkel		8.30 h Wirbel-säule 55' Silvia	8.30 h JUMP'up + Bauch Dani							
9.25 h Senior-FIT Annett	9.15 h Cycling virtuell		9.00 h REHA Zirkel Dani	9.25 h Pilates 55' Silvia	9.20 h JUMP'up Annett			9.25 h Wirbel-säule Leandra	9.15 h Cycling virtuell				9.30 h Body-work virtuell		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 Leandra				10.30 h Wirbel-säule Dani						11.15 h Step / Bauch Christiane	11.10 h Cycling virtuell	
				12.00 h Vital & Fit Anja				11.30 h Body-work Annett												
14.00 h Wirbel-säule Annett								14.00 h Wirbels./ Yoga Silvia												
				16.10 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						
16.45 h Wirbel-säule Leandra	17.00 h Body-styling Anje	16.30 h Family Yoga Anja		17.00 h Wirbel-säule Annett	17.00 h FIT KIDS 7- 12 Paola	16.50 h Body-work virtuell		17.00 h Step fortgesch. Annett	16.50 h FIT KIDS 4- 6 j.Anja	17.00 h Pilates Silvia		17.00 h Wirbel-säule Paola	18.00 h Functional Workout Leandra	17.00 h Cycling virtuell	17.00 h REHA Zirkel Dani	17.30 h TABATA Bootcamp Daniel				
17.45 h Tabata/ BBP Leandra	17.55 h CYCLING Anje	17.50 h Hatha Yoga Anja		18.00 h Functional Workout Paola	18.00 h Dance & More Saskia	17.55 h Cycling virtuell		17.55 h Body-work Christiane	18.00 h JUMP'up Anja	18.00 h Pilates Silvia	17.55 h REHA Zirkel	18.00 h Fatburner Step/ BBP Paola	18.00 h JUMP'up virtuell	18.05 h Rücken/ Stretch Leandra				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 / Bauch Christiane	18.45 h Body-work virtuell			19.05 h Wirbel-säule 55' Paola	19.00 h JUMP'up virtuell	19.15 h Yoga Anke		19.00 h Wirbel-säule Anja	19.00 h Cycling virtuell				19.15 h Cyclata Daniel	19.00 h Body-work virtuell						
19.40 h Body-work Christiane																				