

# KURSPLAN

## ab 01.06.2022 - 17.07.2022

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 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 JUMP'up 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	
				12.00 h Vital & Fit Anja				11.30 h Body-work Annett											
14.00 h Wirbel-säule Leandra								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	15.40 h Body-work virtuell		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	16.50 h FIT KIDS 7- 12 Paola			17.00 h Step fortgesch. Annett	16.50 h FIT KIDS 4- 6 j.Anja	16.50 h Pilates Silvia		17.00 h Wirbel-säule Paola	17.00 h Functional Workout Leandra	17.00 h Cycling virtuell	17.00 h REHA Zirkel Dani				
17.45 h Fatburner Step / BBP Christiane	18.05 h CYCLING Anje	17.50 h Hatha Yoga Anja		18.00 h Functional Workout Paola	18.00 h Dance Saskia			17.55 h Body-work Christiane	18.00 h JUMP'up Anja	17.50 h Pilates Silvia	17.55 h REHA Zirkel	18.00 h HIIT Fatburner Step Paola						ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! MySports- App aus dem App- Store laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.	
19.00 h Body-work Christiane				19.05 h Wirbel-säule 55' Paola	ab 21.6. Aerobic Annett	19.15 h Yoga Anke		19.00 h Wirbel-säule Anja					19.15 h Cyclata Christiane	19.00 h Body-work virtuell					