



K U R S P L A N

ab 18.07.2022 - 04.09.2022

Für alle Kurse muss sich angemeldet werden! Ausser . **BLAUE KURSE** - sind virtuelle Kurse- Keine Anmeldung per App nötig! **Bei weniger als 5 TN pro Kurs finden diese virtuell statt.**

Rehasportler ohne ZZ dürfen nur Ihren **ROTEN KURS** besuchen. **Schwarze Kurse** sind mit ZZ.Mitglieder sind in allen Kursen willkommen :-)

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				8.30 h Wirbel- säule				8.30 h Wirbel- säule	8.30 h Step /BBP virtuell			8.30 h Wirbel- säule 55'	8.30 h JUMP'up						
9.25 h Senior- FIT			9.00 h REHA Zirkel	9.25 h Pilates 55'	9.20 h JUMP'up			9.25 h Wirbel- säule	9.30 h JUMP'up				9.30 h Body- work virtuell		9.30 h REHA Zirkel			10.00 h Body- work	
10.20 h Step /BBP				10.30 h Senior- FIT	10.30 h Body- work virtuell			10.20 h BBP				10.30 h Wirbel- säule						11.15 h Step / Bauch	
				12.00 h Vital & Fit				11.30 h Body- work ab 5 TN											
14.00 h Wirbel- säule								14.00 h Wirbels./ Yoga											
								16.00 h Rücken FIT				16.00 h Wirbels./ Stretch							
16.45 h Wirbel- säule	17.00 h Body- styling			17.00 h Wirbel- säule	17.00 h Step /BBP virtuell			17.00 h Step fortgesch.		16.50 h Pilates		17.00 h Wirbel- säule			17.00 h REHA Zirkel				
18.00 h Fatburner / BBP	18.00 h Body- work virtuell	17.50 h Hatha Yoga		18.00 h Functional Workout	18.00 h Body- work virtuell			17.55 h Body- work	18.00 h JUMP'up		17.55 h REHA Zirkel	18.00 h HIIT Fatburner Step	18.00 h Body- work virtuell					ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! MySports- App aus dem App-Store laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.	
19.05 h Body- work	19.00 h JUMP'up virtuell	/		19.05 h Wirbel- säule 55'	19.00 h JUMP'up virtuell			19.00 h Wirbel- säule	19.00 h Step /BBP virtuell	/		19.00 h Body- styling	19.00 h Cycling virtuell						
		/		/	/					/									