Kursstudio Jumpin'

# K U R S P L A N

## ab 05.09.2022 - 30.09.2022

**Für alle Kurse muss sich angemeldet werden!** **SCHWARZE Kurse** sind ausschließlich für MITGLIEDER. Mitglieder dürfen auch alle anderen Kurse flexibel besuchen.
Rehasportler ohne ZZ dürfen nur Ihren **ROTEN KURS** besuchen. **BLAUE KURSE** können von der KK bezuschußt werden. **GRÜNE KURSE** sind geschlossene Kurse meldet euch bitte an der Theke separat an.

| 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 | | | | 8.30 h Wirbel-säule Leandra | | | | 8.30 h Wirbel-säule Silvia | 8.30 h JUMP´up Workout Doreen | | | | | | |
| 9.25 h Senior-FIT Annett | | | 9.00 h REHA Zirkel Dani | 9.25 h Pilates 55´ Silvia | 9.20 h JUMP´up Annett | | | 9.25 h Wirbel-säule Leandra | | | | 9.25h Zumba Gold Doreen | | | 9.30 h REHA Zirkel Dani | 9.25 h Strong Nation Doreen | | | |
| 10.20 h Step /Bauch Annett | | | | 10.30 h Senior- FIT Anja | 10.30 h BEIN- FIT Leandra | | | 10.20 h BBP Leandra | Babys mit im Kurs | | 10.00 h REHA Zirkel Annett | 10.30 h Wirbel-säule Dani | | | | 10.30 h Wirbels./ Becken-boden | Babys mit im Kurs Leandra | 10.00 h Body-work Christiane | |
| | | | | 12.00 h Vital & Fit Anja | | | | 11.30 h Body-work Annett | | | | | | | | | | 11.15 h Step / Bauch Christiane | |
| 14.00 h Wirbel-säule Leandra | | | | | | | | 14.00 h Wirbels./ Yoga Silvia | | | | | | | | | | | |
| | | | | 16.10 h Wirbel-säule Annett | | | | 16.00 h Rücken FIT Annett/ | 16.10 h FIT KIDS 4-6 j. Anja | | | 16.00 h Wirbels./ Stretch Leandra | 16.00 h FIT KIDS 7-12 Paola | | | | | | |
| 16.50 h Wirbel-säule Leandra | 17.00 h CYCLING Antje | 16.50 h Family Yoga Anja | | 17.00 h Wirbel-säule Annett | 16.45 h FIT KIDS 7-12 Paola | | | 17.00 h Step fortgesch. Christiane | | 17.15 h Pilates Silvia | 17.10 h Zirkel FIT Anja | 17.00 h Fatburner Aerobic/ BBP | 17.00 h Wirbel-säule Paola | | 17.00 h REHA Zirkel Leandra | | | | |
| 18.05 h BBP+ Antje | 18.00 h JUMP´up Dani | 17.55 h Hatha Yoga Anja | | 17.50 h Functional Workout Paola | | | | 18.00 h Body-work Christiane | 18.00 h JUMP´up Anja | 18.15 h Pilates fortgesch. Silvia | 18.05 h REHA Zirkel Annett | 18.05 h Functional Step Paola | 18.00 h Wirbel-säule 55´ Doreen | | | | | ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! MySports-App aus dem App-Store laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden. | |
| 19.15 h Body-work Daniel | 19.15 h Pilates Doreen | | | 18.50 h ZUMBA Doreen | 19.00 h Wirbel-säule 55´ Paola | 19.15 h Yoga Anke | | 19.05 h Wirbel-säule Anja | | | | 19.00 h SURPRISE ab 22.09.22 Doreen | 19.15 h Cyclata bis 15.09.22 Daniel | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |