



# Unser K U R S P L A N

ab 01.06.2023 - 30.06.2023

Für alle Kurse muss sich angemeldet werden! Mitglieder dürfen ALLE Kurse besuchen!

Rehasportler ohne ZZ dürfen nur Ihren **ROTEN KURS** besuchen. **BLAUE KURSE** sind von den Krankenkassen bezuschusste Kurse. **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	8.30 h Body-work virtuell			8.30 h Wirbel-säule Leandra				8.30 h Wirbel-säule Silvia							
9.25 h Senior-FIT Annett			9.00 h REHA Zirkel Krissi	9.25 h Pilates Silvia	9.30 h JUMP'up Trampolin virtuell	9.30 h Yoga Level 1 Anja		9.25 h Wirbel-säule Leandra							9.30 h REHA Zirkel Krissi	9.25 h Functional Workout Leandra			
10.20 h Fatburner Step/Bauch Annett				10.30 h Senior-FIT Anja	10.30 h Bein-FIT Reha Leandra			10.20 h BBP+ Leandra			10.00 h REHA Zirkel Krissi	10.30 h Wirbel-säule Dani				10.30 h Becken-boden 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 Yoga/ Wirbels. Silvia											
15.50 h Fatburner Step/BBP Nicki		16.00 h FIT KIDS 4-5 j. Jasmin		16.00 h Wirbel-säule Annett	16.00 h FIT KIDS 7-12 Paola	15.50 h Body-work virtuell		16.00 h Rücken FIT Annett				16.00 h Wirbel-säule Paola		16.00 h FIT KIDS 5-6 j. Anja					
16.55 h Wirbel-säule Leandra	17.00 h CardioTrain CYCLING Anje	16.55 h Bodega Anja		17.00 h Wirbel-säule Paola	17.00 h JUMP'up Trampolin Annett	17.00 h Body-work virtuell	16.50 h REHA Zirkel Caro	17.00 h BBP/ CardioFit Christiane		17.15 h Pilates Silvia	17.10 h Zirkel FIT Annett	17.05 h Rücken FIT Anja	17.00 h Body-work Paola						
18.05 h BBP+ Anje	18.05 h BBP/ CardioFit Jule	18.00 h Hatha Yoga Anja		17.50 h Functional Workout Caro	17.55 h Fatburner Step/BBP Paola		18.05 h REHA Zirkel Annett	17.55 h Body-work Christiane	18.30 h OUTDOOR Training Daniel	18.15 h Pilates Silvia	18.05 h REHA Zirkel Dani	18.05 h Functional Workout Paola	18.10 h JUMP'up Trampolin Anja	18.10 h Rücken/ Beboden Leandra					
19.15 h Pilates Jule	19.10 h Body-work virtuell			19.05 h Wirbel-säule Caro	19.00 h DANCE Annett	19.15 h Yoga Anke		19.05 h Rücken Power Christiane				19.10 h Wirbel-säule Anja	19.10 h BBP/ CardioFit Paola						

ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! MySports-App aus dem App-Store laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.