



Unser K U R S P L A N

ab 01.11.2023 - 30.11.2023

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 Wirbelsäule Anja	8.30 h Bodywork virtuell			8.30 h Wirbelsäule Leandra				8.30 h Wirbelsäule Caro	8.30 h Fatburner BBP Dani								
9.25 h Senior-FIT Annett			9.00 h Zirkel Kurs Caro	9.25 h Pilates Silvia	9.30 h JUMP'up Anja			9.25 h REHA Sport 1 Leandra				9.30 h Faszien Yoga 1 Caro			9.30 h Zirkel Kurs Krissi	9.25 h Kraft-& CardioFit 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- BodyFIT Leandra	Feiertag, 22.11.23 nur Sonderkurse 10.00 Uhr JUMP'up 11.00 Uhr YOGA 10.00 Uhr Bodywork virt.			10.00 h REHA Zirkel Krissi	10.30 h Wirbelsäule Dani			10.30 h Beckenboden 1 Leandra		10.00 h Bodywork Christiane			
				12.00 h Vital Fit Anja				11.30 h Bodywork Daniel												11.15 h Step / Bauch Christiane	
14.00 h Wirbelsäule Leandra								14.00 h Yoga/ Wirbels. Silvia													
16.00 h Rücken FIT Annett	16.00 h FIT KIDS 4-6 j. Jasmin			16.00 h Wirbelsäule Annett	16.00 h FIT KIDS 7-12 Paola	15.50 h Bodywork virt.	16.00 h Teen's Zirkel 12-16 J.	16.00 h Rücken FIT Annett		16.00 h FIT KIDS 4-6 j. Jasmin					Neuer Kurs ab 04.01.24 17.00 h Ernährung Caro						
17.00 h BBP+ Antje	16.55 h Wirbelsäule Leandra	16.55 h Bodega Anja		17.00 h Wirbelsäule Paola	17.00 h JUMP'up Trampolin Annett	17.00 h Bodywork virtuell	17.00 h Zirkel Kurs Caro	17.00 h Step Aerobic. Christiane		17.15 h Pilates Silvia	17.05 h Zirkel Kurs Anton	17.00 h Bodywork Paola	17.05 h Rücken FIT Nici		17.00 h Kraft-& CardioFit Caro		ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! MySports- App aus dem App-Store laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.				
18.00 h Kraft-& CardioFit Jule	18.00 h CardioTrain CYCLING Antje	18.00 h HathaYoga Anja		18.00 h Functional Workout Caro	18.00 h Fatburner Step/BBP Paola		18.05 h Zirkel Kurs Annett	18.00 h Bodywork Christiane	18.00 h DANCE Annett		18.05 h Zirkel Kurs Anton	18.10 h Functional Workout Paola	18.00 h JUMP'up Trampolin Nici	18.10 h Beckenboden 2 Leandra	18.00 h Pilates Caro						
19.10 h Pilates Jule	19.10 h KRAFT FIT Daniel			19.05 h Wirbelsäule Caro		19.15 h Yoga Anke			19.10 h CYCLATA Daniel		19.00 h Zirkel Kurs Anton	19.10 h Wirbelsäule Paola									