

Kursplan Herbst gültig ab 31. Oktober 2020

M / Fitnesscenter
Nordbad

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
vormittags													
neue Zeit						neue Zeit				neuer Kurs			
9:00-10:00 Pilates Daniela		9:00-9:45 Wirbelsäule Vio		8:30-9:45 Yoga * Stefanie		9:00-10:00 Bodystyling Renate		8:45-9:45 Barre Workout * Elena		9:30-10:30 Hantel Workout Barbara		9:30-10:30 Yogilates Susi	
neue Zeit						neue Zeit							
10:15-11:00 Wirbelsäule & Stretch Daniela		10:00-11:00 Vital Gym & Stretch Vio		10:00-11:30 Yoga Stefanie		10:15-11:15 Wirbelsäule Renate		10:00-10:45 Bodystyling Elena		10:45-11:45 Cardio Workout Barbara	11:45-12:30 FlexiBar Axel	10:45-11:30 RückenGym Susi	
abends													
	17:00-17:45 Pilates Gordana		17:30-18:45 Yoga Andrea		18:00-18:45 Pilates Susi		17:00-18:00 Zumba Anna			16:00-17:15 Yoga Veronik			17:00-18:30 Yoga Sandra
18:00-18:45 Spinning Harald	18:00-18:45 Bodystyling Gordana		19:00-19:45 Langhantel Workout Andrea		19:00-19:20 Bauch x-press Susi		18:15-19:00 Spinning Axel	19:00-19:45 Power Zirkel Karen		17:30-18:45 Spinning Harald	18:00-19:00 Bodystyling Anita		
19:00-20:00 Spinning Harald	19:00-20:00 Faszien & Stretch Gordana	19:00-20:00 Spinning Daniela	20:00-21:00 Pilates & Relax Andrea		19:30-20:30 PowerFit Susi			20:00-20:45 TRX & Funct. Training Karen		19:00-20:00 Wirbelsäule Anita			
Alle Kurse finden ab 1 Teilnehmer statt!													

Sonderregeln gemäß Hygiene- und Schutzmaßnahmen:

- max. Teilnehmerzahlen pro Kurs: 6 Personen
- telefonische Anmeldung nur am selben Tag
- zwischen den Kursen muss immer eine 15 minütige Lüftungspause eingehalten werden. Alle Personen müssen währenddessen den Raum verlassen.
- * Beginn an Feiertagen um 9:00 Uhr