

Kursplan Winter

gültig ab 15. November 2022

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
9:00-10:00 Pilates Anita		9:00-10:00 Wirbelsäule Anastasiya		8:30-10:00 Yoga * Stefanie		9:00-10:00 Bodystyling Renate		9:00-10:00 Pilates Tamila				10:00-11:00 Pilates & more Barbara	
10:00-11:00 Soft Styling Anita		10:00-11:00 Vital Gym & Stretch Anastasiya		10:00-11:30 Yoga Stefanie		10:00-11:00 Pilates/ Wirbelsäule Renate		10:15-11:00 Aqua Fit Tamila		11:45-12:30 FlexiBar Axel		11:00-12:00 RückenGym Barbara	
11:00-12:00 Tai Chi + Qigong Kusumi										12:45-14:15 Zumba Gabi		12:00-12:30 Po x-press Barbara	
		NEUE ZEIT!											
		16:30-17:30 Zumba Gabi		18:00-19:00 Pilates Susi		16:30-18:00 Zumba Gabi		16:30-17:45 Yoga Sandra					
17:00-18:00 Pilates Gordana		17:30-19:00 Yoga Andrea		19:00-19:30 Bauch x-press Susi		18:00-19:00 Full Body Workout Gabi	18:15-19:00 Spinning Axel		17:30-18:45 Spinning Harald			17:30-19:00 Yoga Birgit/Sandra	
18:00-19:00 Bodystyling Gordana	18:00-19:00 Spinning Harald	19:00-20:15 Workout & Stretch Andrea		19:30-20:30 PowerFit Susi				18:00-19:00 Bodystyling Anita					
19:00-20:00 Faszien & Stretch Gordana	19:00-20:00 Spinning Harald			20:30-21:00 Stretch & Relax Susi				19:00-20:00 Wirbelsäule Anita					

Alle Kurse finden ab 1 Teilnehmer statt!

Sonderregelungen gemäß Hygiene- und Schutzmaßnahmen:

- Max. Teilnehmerzahl Kurse indoor: 10 Personen, Spinningkurse: 12 Personen
- Outdoor keine Teilnehmerbegrenzung

- Aqua Fit: **Teilnahmebänder vor Kursbeginn im Fitnesscenter erhältlich.** Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen
- **telefonische Anmeldung für alle Kurse nur am selben Tag. Bitte keine AB-Nachrichten!**

* Beginn an Feiertagen um 9:00 Uhr - Anmeldung am Vorabend möglich