

**Group Exercises Plan 2021**

**Vertretungsplan vom bis 11.10.-17.10.2021**

**VERTRETUNGEN & ÄNDERUNGEN SIND GELB MARKIERT**

**KURSPLAN KANN NOCH ABWEICHEN!**



MONTAG			
09:30-10:30	<b>Bodystyling</b>	Petra	J A
10:35-11:20	<b>W.S.G</b>	Petra	J B
17:00-17:50	<b>TRX</b>	Marco	J B
17:15-18:00	<b>B.B.P</b>	Irina	J A
18:00-19:00	<b>Pilates</b>	Marco	J B
18:10-19:10	<b>Zumba</b>	Irina	J A
19:10-19:55	<b>Get in Shape</b>	Marco	M B
19:30-21:00	<b>Hatha Yoga</b>	Nataliya	J A

DONNERSTAG			
08:50-09:50	<b>Beachbody-Workout</b>	Marina	J A
10:00-11:00	<b>Rückenfit</b>	Marina	J A
10:10-11:40	<b>Vinyasa Yoga</b>	Christiane	M B
17:00-17:50	<b>Bodystyling</b>	Viktorija	J B
17:45-18:30	<b>Pilates</b>	Marco	J A
18:00-19:00	<b>Zumba</b>	Viktorija	J B
19:30-21:00	<b>Vinyasa Yoga</b>	Valerie	M A
19:10-20:00	<b>TRX</b>	Katrin F.	M B

DIENSTAG			
09:00-10:00	<b>WSG stretch&amp;more</b>	Serdar	J B
10:05-11:20	<b>Total Body Workout</b>	Serdar	E A
18:15-19:15	<b>Kick &amp; Punch</b>	Entfällt	J B
19:00-20:00	<b>Step BASIC</b>	Giannis	J A
19:30-20:30	<b>Inside Yoga</b>	Katja	M B
20:10-21:10	<b>Workout</b>	Giannis	J A

FREITAG			
08:50-09:50	<b>Vital Workout</b>	Serdar	J B
09:45-11:00	<b>Vinyasa Yoga</b>	Christiane	M A
10:00-11:00	<b>Bodystyling</b>	Serdar	J B
11:05-12:00	<b>Kinesis Shape</b>	Fiorella	J F
15:50-16:50	<b>W.S.G.</b>	Conny	J A
17:00-18:00	<b>B.B.P.&amp; more</b>	Conny	J A

MITTWOCH			
08:25-09:25	<b>Wirbelsäule in Bewegung</b>	Serdar	J A
09:30-10:30	<b>Pilates</b>	Serdar	J B
10:40-11:55	<b>Yoga für Einsteiger</b>	Zsuzsanna	E B
10:35-11:20	<b>Stretch &amp; Mobility</b>	Serdar	J A
16:20-17:20	<b>W.S.G</b>	Conny	J A
17:30-18:30	<b>Bodystyling</b>	Conny	EM A
18:15-19:45	<b>Vinyasa Yoga</b>	Christiane	MF B
18:45-19:30	<b>Cardio Moves</b>	Alex	MF A
19:40-20:25	<b>B.B.P.</b>	Alex	E A

SAMSTAG			
08:45-09:45	<b>Jivamukti Yoga</b>	Romana	J B
09:00-10:00	<b>Bodystyling</b>	Serdar	J A
10:10-11:10	<b>Zumba</b>	Serdar	J A
17:00-17:50	<b>TRX</b>	Kerstin	M B
18:00-18:50	<b>Core HIIT</b>	Kerstin	J B

SONNTAG			
08:55-09:55	<b>Workout</b>	Achilles	J A
10:00-11:00	<b>Workout</b>	Achilles	J B
11:05-11:50	<b>Step</b>	Achilles	MF A
16:30-18:00	<b>Jivamukti Yoga</b>	Marie	EM B
17:45-18:30	<b>Moves 3</b>	Petra	F A
18:35-19:20	<b>Bodystyling</b>	Petra	J B

Zeichenerklärung:			
A = Raum A	E = Einsteiger		
B = Raum B	M = Mittlere Stärke		
F = Fitness	F = Fortgeschrittene		
O = Outdoor	J = Jedermann		

Öffnungszeiten:			
Mo., Mi., Fr., Sa., So., Feiertag	08:00-21:15		Uhr
Di., Do.	07:00-21:45		Uhr

Sonderregelungen			
Eine Teilnahme an Kursen ist nur mit vorheriger Online-Anmeldung möglich!			
Zu den Kursen sind eigene Matten und Handtücher mitzubringen.			
Das Tragen eines Mundnasenschutzes ist im Gebäude obligatorisch - während des Trainings darf dieser natürlich abgenommen werden.			
Wir bedanken uns für Ihre Mithilfe.			