

Group Exercises Plan 2021

Vertretungsplan vom bis 18.10.-24.10.2021

VERTRETUNGEN & ÄNDERUNGEN SIND GELB MARKIERT

KURSPLAN KANN NOCH ABWEICHEN!



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

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

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

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

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

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

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