

Kursplan

ab September 2023

Zeit	Montag	Zeit	Dienstag	Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag
<u>09.30</u> 10.15	Pilates (Vertretung BBP)	<u>09.30</u> 10.15	Hatha Yoga (Vertretung Rückenfit)	<u>09.15</u> 10.10	Pilates+ Stretching (Vertretung BBP)	<u>10.00</u> 10.30	Balance-/ Stepaerobic	<u>09.30</u> 10.15	Rückenfit+ Bauch
<u>10.20</u> 11.05	Pilates (Vertretung BBP)	<u>10.20</u> 11.05	Hatha Yoga (Vertretung Rückenfit)			<u>10.35</u> 11.05	BBP + Rücken	<u>10.20</u> 11.00	Zumba+ Stretching Anfänger
						<u>11.10</u> 11.40	Hula Hoop Anfänger	<u>16.30</u> 17.15	Zumba
<u>16.50</u> 17.35	Pilates (Vertretung BBP)	<u>17.00</u> 17.30	Zumba	<u>17.00</u> 17.30	Bauch Intensiv	<u>17:15</u> 17.45	Crossfit	Reha-Sport: Montag: 12.30-13.15 Uhr 13.30-14.15 Uhr 16.00-16.45 Uhr 18.15-19.00 Uhr Dienstag: 08.30-09.15 Uhr 12.30-13.15 Uhr Mittwoch: 09.15-10.10 Uhr 11.30-12.15 Uhr 19.15-20.00 Uhr NEU Donnerstag: 09.00-09.45 Uhr 12.00-12.45 Uhr Freitag: 09.30-10.15 Uhr 11.30-12.15 Uhr	
<u>17.40</u> 18.10	Hula Hoop	<u>17.35</u> 18.15	Rückenfit+ Stretching	<u>17.40</u> 18.00	Stretching				
<u>18.45</u> 19.30	Indoorcycling			<u>18.15</u> 19.00	Hatha Yoga (Vertretung Rückenfit)				
				<u>18.45</u> 19.30	Indoorcycling				

- **Anmeldung** der Kurse ab einer Woche vor Kursbeginn am Tresen zur Selbsteintragung
- Mindestteilnehmerzahl in den Kursen liegt bei **2 Personen**
- Bei **Krankheit oder Urlaub** bitten wir um Verständnis, wenn **Kurse ausfallen** oder **geändert** werden

Wichtige Information: Die Zumbakurse starten ab 26.09.2023