

# Kursplan ab 01. Mai 2022

| Zeit           | Montag                                    | Zeit           | Dienstag                                 | Zeit           | Mittwoch                                   | Zeit           | Donnerstag                    | Zeit   | Freitag                              | Zeit           | Samstag                     |
|----------------|---|----------------|--|----------------|--|----------------|-------------------------------|--|--------------------------------------|----------------|-----------------------------|
| 09.30<br>10.15 | <b>Rückenfit/<br/>Bauch</b><br>Marina     | 10.00<br>10.30 | <b>Balance/<br/>Stepaerobic</b><br>Birte | 09.15<br>10.00 | <b>Pilates/<br/>Beckenboden</b><br>Marina  | 10.00<br>10.30 | <b>Body Fit</b><br>Birte/Lea  | 09.30<br>10.15   | <b>Rückenfit/<br/>Bauch</b><br>Birte |                |                             |
| 10.15<br>10.45 | <b>Pilates/<br/>Beckenboden</b><br>Marina | 10.30<br>11.00 | <b>Yin Yoga/<br/>Faszien</b><br>Birte    | 11.15<br>11.45 | <b>Body Fit<br/>mit Pezziball</b><br>Birte | 10.30<br>11.00 | <b>Dance Aerobic</b><br>Birte | 10.30<br>11.00   | <b>Drums alive</b><br>Gaby           | 11.00<br>11.30 | <b>Body Fit<br/>Trainer</b> |
| 17.00<br>17.45 | <b>Pilates</b><br>Birte                   | 17.15<br>17.45 | <b>Straff &amp; Fit</b><br>Nele          | 16.30<br>17.00 | <b>Hula Hoop</b><br>Marina                 | 16.30<br>17.00 | <b>Hula Hoop</b><br>Lea       | <b>Reha-Sport:</b><br>Dienstag: 09.00-09.45 Uhr<br>11.30-12.15 Uhr<br><br>Donnerstag: 09.00-09.45 Uhr<br>18.00-18.45 Uhr<br><br>Freitag: 11.30-12.15 Uhr |                                      |                |                             |
| 17.45<br>18.15 | <b>Dance Aerobic</b><br>Birte             | 17.45<br>18.00 | <b>Faszien/<br/>Stretching</b><br>Nele   | 17.10<br>18.00 | <b>Hatha Yoga</b><br>Birte                 | 17.15<br>17.45 | <b>Fatburner</b><br>Gaby      |  |                                      |                |                             |
| 18.45<br>19.30 | <b>Indoorcycling</b><br>Marina            |                |  | 18.45<br>19.30 | <b>Indoorcycling</b><br>Gaby               |                |                               |  |                                      |                |                             |

- Anmeldung der Kurse ab einer Woche vor Kursbeginn. Wir bitten um **Anmeldung!**
- Mindestteilnehmerzahl in den Kursen liegt bei **zwei Personen**.
- Bei **Krankheit oder Urlaub** bitten wir um Verständnis, wenn **Kurse ausfallen** oder geändert werden müssen.
- Durch die **Coronazeit** und **steigende Preise** müssen wir uns Änderungen vorbehalten.