3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Montag*** | ***Dienstag*** | ***Mittwoch*** | ***Donnerstag*** | ***Freitag*** | ***Samstag*** |

KURSPLAN HERBST 2020 Änderungen vorbehalten gültig ab Montag,05. Oktober 2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.15 -10.00  **Bauch-Beine-Po**  Karin |  | 8.15 - 8.45  **Morning FIT**  Christiane L. |  |  | 9.00 – 9.30  **Morning Jump light**  Christiane |  |  | 8.15 - 9.00  **Deep Work I**  Petra |  |  |
| **10.00-10.45**  **RÜCKENFIT I**  Karin |  | 8.45 – 9.30  **Pilates**  Christiane | 9.00 - 9.45  **Body Art I**  Petra | **9.35 -10.30**  **BODYSTYLING**  Christiane | **10.00 – 10.45**  **Energy Balance**  Amber | 9.00 – 10.00  **Pilates**  Sylvia |  | 9.00-9.45  **BAUCH-BEINE-PO**  Petra |  |  |
| **10.45-11.30**  **RÜCKENFIT II**  Karin |  | 9.45 – 10.45 Body Art II Petra |  | 10.35 – 11.00  **Five Gym**  Christiane A. |  | **10.00 – 11.00**  **ENERGY-**  **BALANCE**  Sylvia |  | **9.45-10.30**  **Deep work II**  Petra |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Zwischen** |
| 17.00-17.55  **Body Shape**  Nici |  | 16.45 – 17.45  **YOGA**  Andrea |  | 17.00 – 18.00  **Energy Balance**  Amber |  | 17.45-18.45  **Zumba Gold**  Nici | 17.15 – 18.00 Body Art I Petra |  |  | **16.00 – 18.00 Uhr** |
| 18.00-18.45  **RÜCKENGYM /**  **Yoga move back**\*  Christiane A. | 18.00-18.45  **Bauch PUR & Stretch**  Nici | 17.45 – 18.45  **Zumba Gold**  Elodie | 17.45 – 18.45  **Body Art**    Beate | 18.30 – 19.30  **Rücken/BBP**  Jasmin |  |  | 18.00 – 18.45 Body Art II Petra | 18.00-19.00 YOGA Rosemarie |  | **Stundenprofil und Trainer,**  **siehe bitte Aushang** |
| 18.45-19:45  **PILATES**  Christiane L. | 18.50 – 19.30  **Five Gym**  Christiane A. | 18.45 -19.40  **Bauch-Beine-Po**  Christine B. |  | 19.30 – 20.30  **Deep Work**  Jasmin |  |  | 18.45 -19.45  **Jump light**  Nici |  |  |  |
| 19:45 – 20:15  **Stretch & Relax**  Christiane L. |  | 19.45 – 20.45  **PUSH & PULL**  **MASTERCLASS**  Christine |  |  |  | 19.30 – 20.30  **PUSH & PULL**  **MASTERCLASS**  Willi |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Kursraum |  |

**Alle Kurse sind LOW – LEVEL, d.h. in einem niedrigen Trainingsfrequenz-Bereich**

**Teilnahme an den Kursen ist nur mit vorheriger Anmeldung – !!!ONLINE !!!- vor Ort oder telefonisch möglich**

**Du hast eine eigene Matte? - bring sie mit**

**Beim Betreten des Trainingsraumes und bei Bewegungen im Gebäude ist eine Mund-Nase-Maske/Bedeckung zu tragen.**

**Bitte halte Dich an die Abstandsregeln.**

**Die Markierungen auf dem Trainingsboden helfen Dir dabei sie einzuhalten.**

**INDOOR-CYCLING MUSS AUF GRUND DER ERHÖHTEN INTENSITÄT BIS AUF WEITERES ENTFALLEN**