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 – 10.45Body Art IIPetra |  | 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 – 18.00Body Art IPetra |  |  | **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 – 18.45Body Art IIPetra | 18.00-19.00YOGA 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**