

Update Oktober

Group Fitness Kursplan ab 04.10.2021



ALTE ZIEGELEI
SPORT+WELLNESSPARK

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-10.00 Annette WSG 1	09.30-10.30 Bea Zumba 1	08.45-09.45 Andrea Best Age 1	09.30-10.30 Elena Bodystyling Intervall 1	09.15-10.15 Bea Bodystyling/Flexi-Bar 1		10.30-11.30 Team* Bodystyling 1
10.15-11.15 Team Pilates 1	10.00-10.30 Steffi BMW 2	09.00-09.45 Peter Rückenzirkel 2	09.30-10.30 Bea Zumba Gold 2	10.30-11.30 Bea Pilates & Stretch 1		10.30-11.30 Bettina S. Indoor Cycling 2
	10.45-11.30 Steffi TRX 1	10.00-11.00 Hartmut Indoor Cycling 2	10.45-11.45 Elena Rücken/Faszienfitn. 1			10.45-12.15 Pattie Vinyasa Yoga* 3
		10.00-10.45 Andrea Bauch/Rücken int. 1				ab 11.45 Team* Special* 1

17.00-17.45 Bettina E. TRX 1	17.00-17.45 Susanne Bauch/Rücken int. 1	17.15-18.00 Lydia TRX 1	17.00-17.45 Bettina E. Fatburner Workout 1	17.00-17.45 Andrea TRX Einsteiger 1	14.00-14.30 Team* BMW 1
18.00-18.30 Bettina E. BMW 2	18.00-19.00 Heike B dance 1	18.15-19.15 Susanne Bodystyling 1	18.00-19.00 Bettina S. Hot Iron Cross 1	18.00-19.00 Marzella Hot Iron 2 1	14.45-15.15 Team* HIIT 1
18.00-19.00 Martina K. Step 1	18.00-19.00 Elke Faszientraining 2	18.15-19.15 Lydia Pilates 2	18.00-18.30 Bettina E. HIIT 2	18.00-19.00 Andrea WSG 2	15.00-16.00 Team* Indoor Cycling 2
18.00-19.00 Alison Bodega moves 3	19.15-20.15 Bettina S. Hot Iron 1 1	19.15-20.45 Pattie Vinyasa Yoga* 3	19.15-20.15 Marta Indoor Cycling 2	19.15-20.15 Hartmut Indoor Cycling 2	
19.15-20.15 Hartmut Indoor Cycling 2	19.15-20.15 Elke WSG 2	19.30-20.30 Marzella Jumping Fitness 1	19.15-19.45 Bettina S. Flexi-Bar 1	19.15-20.15 Mario Zumba 1	
19.15-20.15 Miriam Bodystyling 1	19.15-20.15 Alison Bodega reflow 3	19.30-20.30 Melisa Zumba 2		19.15-20.45 Pattie Yin Yoga* 3	
19.15-20.45 Martina S. Hatha Yoga* 3					

■ **Raum 1** (Kurse in Kursraum 1 auch als Livestream.)

■ **Raum 2**

■ **Raum 3 (Yoga Lounge)**

Teilnehmerzahlen:

Indoor Cycling: 20 Teilnehmer
Jumping Fitness: 20 Teilnehmer
TRX: 20 Teilnehmer
Rückenzirkel: 20 Teilnehmer

Für diese Kurse bitte eine
Teilnehmerkarte am Check-In holen!

* Bitte eine Decke und
Kissen/-bezug mind. 80x40 cm mitbringen.

* Genauere Infos siehe Aushänge vor Ort
und auf Social Media.

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr. 07.00 – 23.00 Uhr
Di., Do. 09.00 – 23.00 Uhr
Sa. 12.00 – 20.00 Uhr
So. 10.00 – 18.00 Uhr
Feiertage laut Aushang