

gültig ab **01. Oktober 2019**

KURSPLAN GROSS-GERAU



BODY CULTURE

- Kraft & Power
- Cardio & Dance
- Vital & Fit
- Body & Mind
- Cycling & Outdoor
- Kids
- EXpress

Im Neugrund 11 · ☎ 06152-9789999

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-20.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-20.00 Uhr
10.00 - 11.30 Hatha Yoga 1* Becci	09.00 - 10.00 Reha-Basis* ¹ Marion	17.30 - 19.00 Vinyasa Yoga 1* Christine	09.30 - 10.30 Rücken & Bauch* Steffi	17.00 - 18.00 NEU Full Body Power** Ivonne	10.30-11.30 Reha-Basis* ¹ Marion	10.30-11.30 Indoor Cycling** Manon/Martin
17.30-18.30 Rücken-Fitness* Reinhard	10.00 - 11.00 Pilates* Andrea	19.00 - 20.00 Indoor Cycling* Filippo	10.30-11.00 Mobility & Stretch* Steffi	18.00 - 18.30 NEU Rücken & Bauch* Ivonne	11.30-12.30 WORLD JUMPING ^{®**2} Lidia	11.30-13.00 Yoga 2*** Christiane
18.00 - 18.30 TF Express-Six Pack Team	16.00 - 17.00 neue Zeit Reha-Basis* ¹ Andrea	20.00 - 22.00 Krav Maga Thomas	18.00 - 19.00 Zumba ^{®**} Nixon	18.30 - 20.00 Yin & Yang Yoga** Maria	12.30-13.30 Zumba ^{®**} Lidia	11.45 - 13.15 neue Zeit Lauftreff / Outdoor** Body Culture Darmstadt-Haardtring Jürgen, Raffael, Stefan
18.30 - 19.30 Workout** Reinhard	17.00-18.00 neue Zeit Power Workout** Nadine S.		19.00 - 20.00 iPUMPI** Nixon			
19.30-20.30 Langhantel Workout** Reinhard	18.00-19.00 neue Zeit Rücken-Fitness* Nadine S.		20.00 - 21.00 Kickboxing** Nixon			
	19.00-19.30 NEU EXpress-Full Body TF Team					
	19.00-20.00 WORLD JUMPING ^{®**2} Lidia					

¹ Voraussetzung für die Teilnahme an den Reha-Basis-Kursen ist eine ärztliche Reha-Verordnung.

² Platzreservierung ab 12 Stunden vor Kursbeginn über die Body Culture App.

Aqua Fit: Do: 19.30 - 20.30 Uhr & Fr: 17.00 - 18.00 Uhr, Maritim-Hotel DA

Aqua Zumba[®]: Mo 19.30 - 20.30 Uhr, Maritim-Hotel DA

*Geeignet für Personen ohne Vorkenntnisse oder mit gesundheitlichen Einschränkungen

** Geeignet für Personen mit Grundkenntnissen

***Geeignet für Fortgeschrittene

TF: Trainingsfläche

An Feiertagen gilt ein gesonderter Kursplan.

Änderungen vorbehalten