

gültig ab **01. Oktober 2019**



KURSPLAN HAARDTRING

BODY CULTURE

Haardtring 3 · © 06151-317743

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr
09.30 - 10.30 R1 BBP* Mili	08.45 - 10.00 neue Zeit R1 Yoga 1* Eri	09.00 - 10.00 R1 Pilates* Gerti	09.30 - 10.30 R1 Step 2** Mili	09.00 - 10.00 R1 Rücken-Fitness* Alice	09.30 - 10.30 R1 Reha+*1 Kerstin	09.30 - 10.30 R1 Power Yoga 1* Raffael
10.30 - 11.30 R1 Pilates* Mili	10.00 - 11.00 neue Zeit R1 Rücken-Fitness* Gerti	10.00 - 11.00 R1 Yoga 1* Raffael	10.30 - 11.30 R1 Bauch & Rücken* Mili	10.00 - 11.30 R1 Yoga 1* Rebecca	10.30 - 11.30 R1 Reha-Basis*1 Kerstin	09.30 - 10.30 R2 Indoor Cycling Alle2*** Pit/Stefan
17.00 - 18.00 neue Zeit R1 Workout** Werner	17.00 - 18.00 R1 deepWORK® *** Eri	11.00 - 12.00 R1 Rücken-Fitness* Raffael	17.30 - 18.45 R1 Yoga 1* Maria	17.30 - 18.30 R1 Power Workout*** Raffael	11.30 - 13.00 R1 Vinyasa Yoga 2*** Rebecca	10.30 - 11.30 R1 Power Yoga 2** Raffael
17.30 - 18.30 NEU R2 Indoor Cycling Alle** Kati	18.00 - 19.00 R1 Rücken-Fitness* Raffael	16.00 - 17.00 R2 Reha-Basis*1 Bea	18.00 - 18.30 TF EXpress-Six Pack Team	18.00 - 18.30 TF EXpress-Six Pack Team	15.00 - 16.00 R1 Salsa Hip Hop** Nixon	10.30 - 11.30 R2 Indoor Cycling Alle2*** Pit/Stefan
18.00 - 18.30 TF EXpress-Six Pack Team	18.00 - 18.30 TF EXpress-Six Pack Team	17.00 - 18.00 R2 Reha+*1 Bea	18.30 - 19.00 TF EXpress-TRX® Team	18.30 - 19.00 TF EXpress-TRX® Team	16.00 - 17.00 R1 Workout** Nixon	11.30 - 12.30 NEU R1 deepWORK®*** Göknur
18.00 - 19.00 NEU R1 Step 1-2** Werner	18.30 - 19.00 TF EXpress-TRX® Team	18.00 - 18.30 TF EXpress-Six Pack Team	19.00 - 20.00 R1 STRONG by Zumba*** Lisa	18.30 - 19.30 R1 Rücken-Fitness* Raffael	17.00 - 18.00 R1 iPUMP!*** Nixon	11.45 - 13.15 neue Zeit Lauftreff / Outdoor**
18.30 - 19.00 TF EXpress-TRX® Team	19.00 - 20.00 R1 Power Yoga 1** Raffael	18.30 - 19.00 TF EXpress-TRX® Team	19.30 - 20.30 TF EXTREME Full Body Team	19.30 - 20.30 R1 Power Yoga 2** Raffael		Body Culture Darmstadt-Haardtring Raffael, Jürgen, Stefan
18.30 - 19.30 NEU R2 Indoor Cycling Einsteiger* Kati	18.30 - 20.00 Stefan NEU R2 Indoor Cycling radsportspezifisch2***	18.00 - 19.00 R1 Step 2** Lada/Izumi	19.30 - 21.00 neue Zeit R2 Club Cycling2*** Eri			13.00 - 15.00 FFHBF Krav Maga Team
19.00 - 20.00 Nicole neue Zeit R1 HOT IRON® 2/IRON CROSS®***	19.30 - 20.30 TF EXTREME Full Body Team	18.00 - 19.30 NEU R2 Indoor Cycling2*** Pit	20.00 - 22.00 FFHBF Krav Maga Team			18.30 - 20.00 R1 Yin & Yang Yoga** Maria
19.30 - 20.30 TF EXTREME Full Body Team	20.00 - 21.00 NEU R2 Indoor Cycling Einsteiger* Stefan	19.00 - 20.00 R1 Workout** Lada				
20.00 - 21.30 neue Zeit R1 Boxen*** Rambo	20.30 - 22.30 FFHBF Krav Maga Team	19.30 - 20.30 TF EXTREME Full Body Team				
		20.00 - 21.30 R1 Vinyasa Yoga 2*** Mili				

- Kraft & Power
- Cardio & Dance
- Vital & Fit
- Body & Mind
- Cycling & Outdoor
- EXpress
- EXTREME
- Krav Maga

* Geeignet für Personen ohne Vorkenntnisse oder mit gesundheitlichen Einschränkungen
 ** Geeignet für Personen mit Grundkenntnissen
 *** Geeignet für Fortgeschrittene

Für folgende Kurse ist eine Platzreservierung ab 12 Std. vor Kursbeginn auf der Body Culture App erforderlich:
 Indoor Cycling, EXpress TRX®, EXpress Six Pack & EXTREME Full Body.

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

KINDERBETREUUNG:
 SO. 09.30 - 13.30 Uhr

¹Voraussetzung für die Teilnahme an den Reha-Basis Kursen ist eine ärztliche Reha Verordnung.
²Anmeldung ist ab 60 Minuten vor Kursbeginn am Empfang möglich.

R1: Kursraum 1, R2: Kursraum 2, TF: Trainingsfläche
 FFHBF: Fitnessfabrik, Poststr. 4-6, Darmstadt, Tel: 06151-786580

An gesetzlichen Feiertagen finden keine regulären Kurse statt.