

gültig ab **01. Februar 2020**

# KURSPLAN EBERSTADT

Pfungstädter Str. 92 | Tel: 06151-2771499



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

## BODY CULTURE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr
09.00-10.00 Pilates* Marion	07.30-08.30 Morning Yoga* Jasmin	09.30-10.30 Pilates* Bea	10.00-11.00 Workout* Raffael	08.30-10.00 Yin & Yang Yoga* Eri	10.00-11.00 <b>NEU</b> HOT IRON®2 *** Sabina	11.00-12.00 <b>NEU</b> Dance Fitness* Linda
10.00-11.00 Reha-Basis1* Marion	09.30-10.30 BBP* Nixon	10.30-11.30 <b>NEU</b> Reha-Basis1* Bea	11.00-12.00 Power Yoga** Raffael	10.00-11.00 RückenFit* Eri	11.00-12.00 RückenFit* Sabina	11.45 - 13.15 Lauftreff / Outdoor** Body Culture Darmstadt-Haardtring Raffael, Jürgen, Stefan
11.00-12.00 Reha+1* Marion	10.30-11.30 Step 1* Nixon	17.00-18.00 Workout** Kati	18.30-19.30 RückenFit* Raffael	11.00-11.30 Faszientraining* Eri		
12.00-13.00 RückenFit* Jasmin	16.00-17.00 Reha+1* Marion	18.00-18.30 EXpress-Six Pack* Team	19.30-20.30 European Tae Bo®** Raffael	17.00-18.00 Zumba®** Ina		13.30-15.00 Vinyasa Yoga** Jasmin
17.00-18.00 RückenFit* Steffi	17.00-18.30 Yin & Yang Yoga** Evi	18.00-19.00 Yoga Einsteiger* Kati		18.00-18.30 EXpress-TRX® Team		
18.00-18.30 EXpress-TRX® Team	18.30-19.30 HOT IRON®1 ** Kati	19.00-20.30 Individual Movement** Imran		18.00-19.00 Workout** Ina		
18.00-19.00 BBP* Steffi	19.30-20.30 Zumba®** Carina			19.00-20.30 <b>NEU</b> Individual Movement*** Imran		
19.00-20.00 KamiBO®** Stefan						
20.00-21.00 bodyART®** Stefan						

KINDERBETREUUNG:  
 MO: 16.00-19.30 UHR  
 MI: 16.00-19.30 UHR  
 SA: 09.30-12.30 UHR  
 SO: 12.00-16.00 UHR

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

Für folgende Kurse ist eine Platzreservierung ab 24 Std. vor Kursbeginn auf der Body Culture App möglich: EXpress-Six Pack und EXpress-TRX®

\*Geeignet für Personen ohne Vorkenntnisse oder mit gesundheitlichen Einschränkungen

\*\* Geeignet für Personen mit Grundkenntnissen

\*\*\*Geeignet für Fortgeschrittene

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

TF: Trainingsfläche

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.

An gesetzlichen Feiertagen finden keine regulären Kurse statt.

Änderungen vorbehalten.