

gültig ab **01. Februar 2020**

KURSPLAN GRÄFENHAUSEN



BODY CULTURE

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

Hauptstraße 29 · ☎ 06150-5087175

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-18.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-18.00 Uhr
09.00 - 10.00 Rücken-Fitness* Andrea	10.00 - 11.30 Yoga 1* Rebecca	09.30 - 10.30 BBP* Nixon	09.30 - 10.30 Reha-Basis*¹ Andrea	09.30 - 10.30 iPUMPI*** Nixon	10.00 - 11.00 Workout** Nixon	10.00 - 11.00 HOT IRON®2*** Sylvia
10.00 - 11.00 Reha** Andrea	17.30 - 18.30 Faszien-Pilates* Andrea	10.30 - 11.30 Step 1* Nixon	10.30 - 11.30 Pilates* Andrea	10.30 - 11.00 Bauch intensiv* Nixon	11.00 - 12.00 Dance Aerobic** Nixon	11.00 - 12.30 Yoga 2** Birte
17.00-18.00 Pilates* Anja	18.30 - 19.30 HOT IRON®1** Steffi	17.30 - 18.30 Rücken-Fitness* Reinhard	16.30 - 17.30 Zumba® Kids 6-9 J. Elizabeth	16.30 - 17.30 Reha-Basis*¹ Marion		11.45 - 13.15 Lauftreff / Outdoor** Body Culture Darmstadt-Haardtring Jürgen, Raffael, Stefan
18.00-19.00 Step 2** Nixon	19.30 - 20.00 Bauch & Rücken* Steffi	18.00 - 18.30 EXpress-Six Pack Team	17.30 - 18.30 Zumba® Teens 10-13 J. Elizabeth	17.30 - 18.30 Workout** Sylvia		
19.00-20.00 BBP* Nixon	20.00 - 21.30 Yoga 1* Henry	18.30 - 19.30 Workout** Reinhard	18.30 - 19.30 Box-fit** Reinhard			
20.00 - 21.00 Zumba®** Nixon			19.30 - 20.00 Faszientraining* Reinhard			
			20.00 - 21.30 Yin & Yang Yoga** Jasmin			

*Geeignet für Personen ohne Vorkenntnisse oder mit gesundheitlichen Einschränkungen

** Geeignet für Personen mit Grundkenntnissen

***Geeignet für Fortgeschrittene

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

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

An Feiertagen gilt ein gesonderter Kursplan.

TF: TRAININGSFLÄCHE
ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN