

gültig ab **01. Februar 2020**



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

- 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 24 Std. vor Kursbeginn auf der Body Culture App möglich:  
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

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

An gesetzlichen Feiertagen finden keine regulären Kurse statt.

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