

gültig ab  
21. Oktober  
2019

# KURSPLAN PFNORSTR.

Pfnorstr. 10-14 | Darmstadt | ☎ 06151-33577



BODY CULTURE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr
09.00 - 10.15 R2 Yoga 50+* Rebecca	07.00 - 08.00 TF <b>EXTREME Full Body**</b> Team	09.15 - 10.15 ICR Indoor Cycling** Lidia	07.00 - 08.00 TF <b>EXTREME Full Body**</b> Team	09.15 - 10.30 ICR Indoor Cycling** Mili	10.00 - 11.15 R2 Faszien- & Yin Yoga* Evi	10.30 - 11.30 R1 Rücken-Fitness* Team
9.30-10.30 R1 deepWORK®*** Sylvia	09.30 - 10.30 R1 Workout** Mili	09.30 - 10.30 R1 Gymnastik 50+ Nadine	09.00 - 10.30 R2 Yin & Yang Yoga** Eri	9.30 - 10.30 R1 HOT IRON® 2*** Sylvia	10.30 - 11.30 R1 Step 3*** Werner	10.00 - 11.00 TF <b>EXTREME Full Body**</b> Team
10.30 - 11.30 R1 Rücken-Fitness* Sylvia	10.30 - 11.45 R2 AntiGravity® Yoga** Mili	10.30 - 11.30 R1 Workout** Nadine	10.30 - 11.30 NEU R1 Rücken-Fitness* Eri	10.30 - 11.45 R2 AntiGravity® Yoga** Mili	11.15 - 12.30 R2 Vinyasa Yoga 1** Evi	11.00 - 12.00 TF <b>EXTREME Full Body**</b> Team
17.00 - 18.00 neue Zeit R2 Rücken-Fitness* Sylvia	17.00 - 18.00 R2 Reha-Basis*1 Levi	15.30 - 16.30 R1 Reha-Basis*1 Marion	11.30 - 12.00 NEU R1 Faszientraining* Eri	10.30 - 11.30 R1 Rücken-Fitness* Sylvia	11.30 - 12.30 R1 Workout** Werner	10.30 - 11.30 Lidia R2 WORLD JUMPING® Kids (5-12 J.)
17.00 - 18.00 R2 Zumba®*** Miles	17.00 - 18.00 R1 HOT IRON® 1** Steffi	17.30 - 18.30 R2 Pilates** Mili	16.30 - 17.30 R2 Reha-Basis*1 Marion	16.30 - 17.45 R2 Yoga 1* Mili	12.30 - 13.30 R1 Krav Maga Kids 6-10 J. FFHBF	11.30 - 13.00 R1 Workout** Team
18.00 - 19.00 R1 Power Workout*** Raffael	18.00 - 19.00 R1 Step 2** Werner	18.15 - 19.15 ICR Indoor Cycling Einsteiger* Nicole	17.00 - 18.00 R1 HOT IRON® 2*** Steffi	17.00 - 18.00 R1 Kickboxing** Nixon	13.30 - 15.00 R1 Krav Maga Kids 10-15 J. FFHBF	11.45 - 13.15 neue Zeit Lauftreff / Outdoor** Body Culture Darmstadt-Haardtrng Raffael, Jürgen, Stefan
18.00 - 19.30 R2 Vinyasa Yoga 1** Evi	18.00 - 19.30 neue Zeit ICR Club Cycling** Pit	17.30 - 18.30 R1 Workout** Alice	17.30 - 18.30 R2 Reha*1 Marion	17.45 - 19.00 R2 Rücken, Stretch & Relax* Mili		
18.00 - 18.30 neue Zeit TF EXpress-TRX® Team	18.30 - 19.00 TF EXpress-TRX® Team	18.30 - 19.30 R1 WORLD JUMPING®** Mili	17.30 - 18.00 TF EXpress-TRX® Team	18.00 - 19.00 R1 Dance Step** Nixon		13.00 - 14.00 NEU R1 POUND®* Niloo
18.30 - 19.00 TF EXpress-Six Pack Team	19.00 - 19.30 TF EXpress-Six Pack Team	18.30 - 19.45 R2 Vinyasa Yoga 2** Becci	18.00 - 18.30 TF EXpress-Six Pack Team	19.00 - 20.30 FFHBF Latin Dance Advanced Olga		17.00 - 18.00 R1 IRON CROSS®*** Nicole
18.00 - 19.30 neue Zeit ICR Indoor Cycling** Filippo	19.00 - 20.00 R2 Handstand Club** Kai	19.45 - 21.00 R2 Yin Yoga* Becci	18.00 - 19.00 Steffi R1 WORLD JUMPING® Workout**	19.15 - 20.15 Nixon R1 Salsa-Paartanz Einsteiger*		18.00 - 19.15 R2 AntiGravity® Yoga** Ayk
19.00 - 20.00 TF Faszientraining* Team	19.00 - 20.00 R1 Workout** Werner	19.30 - 20.30 R1 HOT IRON® 2 / IRON CROSS®*** Nicole	18.30 - 19.30 R2 Zumba®*** Vera	20.30 - 22.00 FFHBF Latin Dance Basic Olga		18.15 - 19.15 ICR Indoor Cycling*** Nicole
19.00 - 20.00 R1 European Tae Bo®*** Raffael	19.45 - 20.45 neue Zeit TF <b>EXTREME Full Body**</b> Team		18.45 - 19.45 neue Zeit TF <b>EXTREME Full Body**</b> Team	20.15 - 21.15 Nixon R1 Salsa-Paartanz Fortgeschrittene**		
19.30 - 20.45 R2 Faszien- & Yin Yoga* Evi	20.00 - 21.30 R2 Jivamukti Yoga®*** Kai		19.00 - 20.00 R1 Workout** Steffi			
20.00 - 21.00 R1 Rücken-Fitness* Raffael	20.00 - 21.30 NEU R1 Boxen*** Hafid		20.00 - 21.30 R1 Boxen*** Rambo			

- Kraft & Power ■ Cardio & Dance ■ Vital & Fit ■ Body & Mind
- Cycling & Outdoor ■ Kids ■ EXpress-Kurse ■ EXTREME-Kurse
- Krav Maga Kids - 10er Karten Kurs, weitere Infos beim Trainer

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

<sup>1</sup>Voraussetzung für die Teilnahme an den Reha-Basis Kursen ist eine ärztliche Reha Verordnung. An gesetzlichen Feiertagen finden keine regulären Kurse statt.

Änderungen vorbehalten.

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

Für folgende Kurse ist eine Platzreservierung ab 24 Std. vor Kursbeginn auf der Body Culture App erforderlich: Indoor Cycling, WORLD JUMPING®, POUND®, AntiGravity® Yoga, EXpress TRX®, EXpress Six Pack & EXTREME Full Body.

KINDERBETREUUNG:  
MO: - 16.30-20.00 UHR  
DI: - 16.30-20.00 UHR  
MI: 09.00-12.00 UHR -  
DO: 09.00-12.00 UHR & 16.30-20.00 UHR  
FR: 09.00-12.00 UHR -  
SA: & SO: 10.00-13.30 UHR

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