



BODY CULTURE

SOMMERKURSPLAN BODY CULTURE HAARDTRING AB 06. JULI

Liebes Mitglied, aufgrund der Hygieneverordnungen findet unser Kursprogramm vorerst eingeschränkt statt. Bitte halte dich an folgende Regeln:

- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und abhängig von der Raumgröße. Deshalb ist für jeden Kurs eine Anmeldung ab 24h vor Kursbeginn über unsere App erforderlich. Solltest du doch nicht teilnehmen können, melde dich bitte wieder ab, so dass ein anderes Mitglied deinen Platz nutzen kann.
- Alle Kurse werden 15 Minuten früher vom Trainer beendet, damit genug Zeit zur Desinfektion und zum Lüften bleibt. Bitte desinfiziere alle benutzten Trainingsgeräte nach Ende des Kurses.
- Bitte bringe deine eigene Matte, ein großes Handtuch und ein eigenes Getränk zum Training mit.

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: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr
09.30 - 10.30 BBP R1 Mili	08.30 - 10.00 Yin & Yang Yoga R1 Eri	12.00 - 13.00 Walking/Outdoor Bea	09.30 - 10.30 Step 2 R1 Mili	09.00 - 10.00 Rücken-Fitness R1 Niloo	09.30 - 10.30 Reha+1 R1 Bea	09.30 - 10.30 Power Yoga 1 R1 Raffael
10.30 - 11.30 Lauftreff Basic/Outdoor (5km/h) R1 Mili	10.00 - 11.00 Rücken-Fitness R1 Eri	16.00 - 17.00 Reha-Basis ¹ R2 Bea	10.30 - 11.30 Bauch & Rücken R1 Mili	10.00 - 11.30 Yoga 1 NEU R1 Rebecca	10.30 - 11.30 Reha-Basis ¹ R1 Bea	10.30 - 11.30 Power Yoga 2 R1 Raffael
17.30 - 18.30 Indoor Cycling R2 Kati	17.00 - 18.00 deepWORK® R1 Eri	17.00 - 18.00 Reha+1 R2 Bea	17.30 - 18.45 Yoga 1 R1 Katharina	17.30 - 18.30 Power Workout R1 Raffael	11.30 - 13.00 Vinyasa Yoga 2 R1 Rebecca	11.45 - 13.00 Lauftreff/Outdoor (ab 8 km/h) R1 Raffael/Jürgen
17.30 - 18.30 Workout R1 Werner	18.00 - 19.00 Rücken-Fitness R1 Raffael	18.00 - 19.00 Step 2 R1 Lada	19.00 - 20.00 deepWORK® R1 Göknur	18.00 - 19.30 Radtreff/ MTB/ Outdoor R1 Pit	15.00 - 16.00 Salsa Hip Hop R1 Nixon	18.30 - 20.00 Yin & Yang Yoga R1 Jasmin
18.30 - 19.30 Step 1-2 R1 Werner	18.00 - 19.30 Lauftreff Basic/Outdoor (12km/h) R1 Jürgen	18.30 - 19.30 Indoor Cycling R2 Pit	19.15 - 20.30 Indoor Cycling R2 Eri	18.30 - 19.30 Rücken-Fitness R1 Raffael	16.00 - 17.00 Workout R1 Nixon	
19.30 - 20.30 Workout für Boxer R1 Rambo	19.00 - 20.00 Power Yoga 1 R1 Raffael	19.00 - 20.00 Workout R1 Lada		19.30 - 20.30 Power Yoga 2 R1 Raffael	17.00 - 18.00 IPUMP! R1 Nixon	
		19.30 - 20.30 Indoor Cycling R1 Pit				

■ Kraft & Power
 ■ Cardio & Dance
 ■ Vital & Fit
 ■ Body & Mind
 ■ Outdoor & Cycling
 R1: Raum 1 R2: Raum 2

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

An gesetzlichen Feiertagen finden keine regulären Kurse statt. Änderungen vorbehalten.