



BODY CULTURE

SOMMERKURSPLAN BODY CULTURE PFNORSTR. AB 02. JUNI 2020

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: 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 R1 Yoga 50+ Rebecca	07.00 - 08.00 Terrasse EXTREME FULL BODY Team	15.30 - 16.30 R1 Reha-Basis ¹ Marion	07.00 - 08.00 Terrasse EXTREME FULL BODY Team	09.15 - 10.30 CR Indoor Cycling Mili	10.00 - 11.15 R2 Faszien- & Yin-Yoga Evi	10.00 - 11.00 R1 Rücken-Fitness Viki
10.30 - 11.30 R1 Rücken-Fitness Sylvia	09.30 - 10.30 R1 Workout Mili	17.30 - 18.30 R1 Pilates Mili	16.30 - 17.30 R2 Reha-Basis Bea	10.30 - 11.45 R1 Rücken & Faszien Mili	10.30 - 11.30 R1 Step 3 Werner	10.00 - 11.00 Terrasse EXTREME FULL BODY Team
18.00 - 19.00 R1 Workout Raffael	10.30 - 11.30 R1 Rücken, Stretch & Relax Mili	18.15 - 19.15 CR Indoor Cycling Nicole	17.00 - 18.00 R1 HOT IRON [®] Steffi	16.30 - 17.45 R2 Yoga Mili	11.15 - 12.30 R1 Vinyasa Yoga 1 Evi	11.00 - 12.00 R1 Workout Viki
18.00 - 18.30 Terrasse EXPRESS-SIX PACK Team	17.00 - 18.00 R2 Reha-Basis ¹ Levi	18.30 - 19.30 R1 WORLD JUMPING [®] Mili	17.30 - 19.30 R2 Reha+ ¹ Bea	17.00 - 18.00 R1 Kickboxing Nixon	11.30 - 12.30 R1 Workout Werner	11.00 - 12.00 Terrasse EXTREME FULL BODY Team
18.45 - 19.45 Terrasse EXTREME FULL BODY Team	17.00 - 18.00 R1 HOT IRON 1 [®] Steffi	19.30 - 21.00 R1 Vinyasa Yoga 2 Mili	18.00 - 19.00 R1 WORLD JUMPING [®] Workout Steffi	17.45 - 19.00 R2 Rücken, Stretch & Relax Mili		17.00 - 18.00 R1 HOT IRON CROSS [®] Nicole
19.00 - 20.00 R1 European Tae Bo [®] Raffael	18.00 - 19.00 R1 POUND [®] Niloo		18.15 - 18.45 Terrasse EXPRESS-SIX PACK Team	18.00 - 19.00 R1 Dance-Step Nixon		
20.00 - 21.00 R1 Rücken-Fitness Raffael	18.00 - 18.30 Terrasse EXPRESS-SIX PACK Team		19.00 - 20.00 Terrasse EXTREME FULL BODY Team	19.00 - 20.00 R1 Salsa-Paartanz Nixon		
	18.45 - 19.45 Terrasse EXTREME FULL BODY Team		19.00 - 20.00 R1 Workout Steffi			
	19.00 - 20.00 R1 Rücken, Stretch & Relax Niloo		20.00 - 21.30 R1 Boxen Rambo			
	20.00 - 21.00 Terrasse EXTREME FULL BODY Team					

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

¹Voraussetzung für die Teilnahme an den Reha-Kursen ist eine ärztliche Reha-Verordnung.
 An gesetzlichen Feiertagen finden keine regulären Kurse statt.
 Änderungen vorbehalten.