

**Ab 04. JULI**

**im Herrngarten, Orangerie, Rudolf-Müller-Anlage, Bürgerpark & iPartment**

- MO: 16.00-17.00 Uhr **Zumba® Kids (5-7 J.)** im **Herrngarten am Teich** mit Lidia  
 MO: 17.00-18.00 Uhr **Zumba® Kids (8-11J.)** im **Herrngarten am Teich** mit Lidia  
 MO: 18.00-19.00 Uhr **Zumba®** im **Herrngarten am Teich** mit Lidia  
 MO: 19.00-20.00 Uhr **Bauch, Beine & Po** im **Herrngarten am Teich** mit Lidia  
 DI: 07.30-08.30 Uhr **Morning Yoga** auf der **iPartment Dachterasse** mit Kate  
 DI: 18.00-19.30 Uhr **Lauftreff (Vorbereitung Halbmarathon)** **Treffpunkt: BC Haardtring** mit Jürgen  
 DI: 18.30-20.00 Uhr **Yoga Mix** im **iPartment (Dachterasse)** mit Becci  
 DI: 19.00-20.00 Uhr **Boxen** **Treffpunkt: Basketballfeld im Bürgerpark** mit Ahmet  
 MI: 10.00-11.00 Uhr **Workout mit Kinderwagen** am **Herrngarten-Café** mit Marina  
 MI: 11.00-12.00 Uhr **Workout mit Kinderwagen** am **Herrngarten-Café** mit Marina  
 MI: 10.30-11.30 Uhr **Walking** in **Eberstadt (Treffpunkt: BC Eberstadt)** mit Bea  
 DO: 10.00-11.00 Uhr **Full Body Boost** im **Herrngarten am Brunnen** mit Steffi  
 DO: 11.00-12.00 Uhr **Full Body Boost** im **Herrngarten am Brunnen** mit Steffi  
 DO: 16.00-17.00 Uhr **Fit Kids (5-7 J.)** in der **Orangerie (obere Wiese)** mit Marina  
 DO: 17.00-18.00 Uhr **Fit Kids (8-11 J.)** in der **Orangerie (obere Wiese)** mit Marina  
 DO: 17.30-19.00 Uhr **Yoga** in der **Rudolf-Müller Anlage** mit Daniela  
 DO: 18.00-19.30 Uhr **Lauftreff** **Treffpunkt: BC Eberstadt** mit Jürgen  
 SA: 09.30-10.30 Uhr **Rücken-Fitness** in der **Rudolf-Müller Anlage** mit Heike  
 SA: 10.30-11.30 Uhr **Yoga** in der **Rudolf-Müller Anlage** mit Heike  
 SO: 10.00-11.00 Uhr **Lauftreff** **Treffpunkt: Intenso Ostbahnhof** mit Jürgen  
 SO: 11.45-13.15 Uhr **Lauftreff** **Treffpunkt: BC Haardtring** mit Jürgen

Ab dem 16. Mai kannst du den gesamten Sommer über mit unseren Trainern unter freiem Himmel trainieren! Die Anmeldung zu den Outdoor-Kursen erfolgt über die Body-Culture App unter der Rubrik „Outdoor“ bei der Studioauswahl. Für die Kids-Kurse sowie das Workout mit Kinderwagen erfolgt die Anmeldung über die AMANUSA-App. Die Anmeldung ist ab 24 Std. vor Kursbeginn freigeschaltet. Eine Abmeldung muss spätestens 2 Std. vor Kursbeginn erfolgen, da die Plätze limitiert sind! Für alle Yoga-, Rücken-, Workout- und BBP- Kursen ist das Mitbringen einer eigenen Matte notwendig.

**Bei Regen oder Sturm entfallen die Outdoor-Kurse!**

Möglicherweise werden Foto- sowie Filmaufnahmen für die Veröffentlichung auf unseren Social Media Kanälen (Facebook & Instagram) gemacht. Selbstverständlich wird Rücksicht genommen, wenn dies nicht gewünscht ist.