



BODY CULTURE

KURSPLAN BODY CULTURE EBERSTADT ab 07. Sept. 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 spätestens eine Stunde vor Kursbeginn wieder ab!
- Alle Kurse werden 10 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 und ein großes Handtuch zum Training mit.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr
09.00 - 10.00 Pilates Marion	07.30 - 08.30 Morning Yoga Jasmin	09.30 - 10.30 Pilates Bea	10.00 - 11.00 Workout Raffael	09.00 - 10.30 Yin & Yang Yoga Eri	10.00 - 11.00 HOT IRON® 2 Sabina	11.00 - 12.30 Vinyasa Yoga 2 Jasmin
10.00 - 11.00 Reha Basis ¹ Marion	09.30 - 10.30 BBP Nixon	10.30 - 11.30 Reha Basis ¹ Bea	11.00 - 12.00 Power Yoga Raffael	10.30 - 11.30 Rücken-Fitness Eri	11.00 - 12.00 Rücken-Fitness Sabina	
11.00 - 12.00 Reha+ ¹ Marion	10.30 - 11.30 Step 1 Nixon	17.00 - 18.00 Workout Kati	18.30 - 19.30 Rücken-Fitness Raffael	11.30 - 12.00 Faszientraining Eri	15.30 - 16.30 Kamibo®* Stefan	
12.00 - 13.00 Rücken-Fitness Marion	16.00 - 17.00 Reha + ¹ Marion	18.00 - 18.30 EXpress Six-Pack Team	19.30 - 20.30 European Tae Bo® Raffael	17.30 - 18.30 Zumba® Toning Lidia	16.30 - 17.30 BodyART®* Stefan	
17.00 - 18.00 Rücken-Fitness Steffi	17.00 - 18.30 Yin & Yang Yoga Evi	18.00 - 19.00 Yoga Einsteiger Kati		18.30 - 19.00 Bauch intensiv Lidia		
18.00 - 18.30 EXpress TRX® Team	18.30 - 19.30 HOT IRON 1® Kati	18.00 - 19.30 Lauftreff/Outdoor (ab 8 km/h) Raffael		19.00 - 20.30 Individual Movement Imran		
18.00 - 19.00 BBP Steffi	19.30 - 20.30 Dance Fitness Linda	19.00 - 20.30 Individual Movement Imran				
19.00 - 20.00 HIIT-Workout Sabrina						
20.00 - 21.00 bodyART® Sabrina						

■ Kraft & Power ■ Cardio & Dance ■ Vital & Fit ■ Body & Mind ■ Outdoor

* findet alle 2 Wochen, nur in den geraden Kalenderwochen statt.

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

An gesetzlichen Feiertagen finden keine regulären Kurse statt.

Änderungen vorbehalten.