



BODY CULTURE

KURSPLAN BODY CULTURE GROSS-GERAU 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: 07.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-20.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-20.00 Uhr
10.00 - 11.30 Hatha Yoga 1 Becci	09.00 - 10.00 Reha-Basis ¹ Andrea	17.30 - 19.00 Vinyasa Yoga 1 Christine	18.00 - 19.00 Zumba® Nixon	17.00 - 18.00 Reha-Basis ¹ Horst	10.30 - 11.30 Reha-Basis ¹ Simone	11.00 - 12.30 Yoga 2 Christiane
17.30 - 18.30 Rücken & Bauch Reinhard	18.00 - 19.00 Piloxing® Lidia	19.00 - 19.30 EXpress Six-Pack TF Team	19.00 - 20.00 IPUMPI! Nixon	18.00 - 19.00 Workout Ivonne	11.30 - 12.30 WORLD JUMPING® Lidia	
18.30 - 19.30 Workout Reinhard	19.00 - 20.00 WORLD JUMPING® Lidia	19.00 - 20.15 Indoor Cycling Filippo	20.00 - 21.00 Kickboxing Nixon	19.00 - 20.00 Indoor Cycling Birgit	12.30 - 13.30 Zumba® Toning Lidia	
19.30 - 20.30 IPUMPI! Reinhard	20.00 - 21.00 Faszien & Mobility Sebastian				15.00 - 16.00 Workout Chris	
19.00 - 19.30 EXpress Full-Body TF Team						

■ Kraft & Power
 ■ Cardio & Dance
 ■ Vital & Fit
 ■ Body & Mind
 ■ EXpress-Kurse
 ■ Cycling & Outdoor
 TF: Trainingsfläche

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