



BODY CULTURE

KURSPLAN BODY CULTURE GRÄFENHAUSEN ab 07. Juni 2021

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 deinen gebuchten Termin nicht einhalten können, ist eine Abmeldung mindestens 2 Std. vor Kursbeginn dringend erforderlich!
- 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: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-18.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-18.00 Uhr
09.00 - 10.00 Rücken-Fitness Andrea	10.00 - 11.30 Yoga 1 Rebecca	09.30 - 10.30 Step 1 Nixon	09.30 - 10.30 Reha Basis¹ Andrea	09.30 - 10.30 iPUMP! Nixon	10.00 - 11.00 Workout Nixon	10.00 - 11.00 HOT IRON®2 Sylvia
10.00 - 11.00 Reha+¹ Andrea	17.30 - 18.30 Faszien-Pilates Andrea	10.30 - 11.30 BBP Nixon	10.30 - 11.30 Pilates Andrea	10.30-11.30 BBP Nixon	11.00 - 12.00 Dance Aerobic Nixon	11.00 - 12.30 Yoga 2 Birte
17.00 - 18.00 Pilates Anja	18.30 - 19.30 Langhantel-Workout Steffi	17.00 - 18.00 Rücke-Fitness Reinhard	18.00 - 19.00 Box-Fit Reinhard	16.30-17.30 Reha-Basis¹ Andrea		
18.00 - 19.00 Step 2 Nixon	19.30 - 20.30 Bauch & Rücken Steffi	18.00 - 19.00 Workout Reinhard	19.00 - 19.30 Faszientraining Reinhard	17.30-18.30 Workout Sylvia		
19.00 - 20.00 BBP Nixon						
20.00 - 21.00 Zumba® Nixon						

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

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