



BODY CULTURE

# KURSPLAN BODY CULTURE GROSS-GERAU ab 14. 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 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	18.00 - 19.00 Piloxing® Lidia	17.30 - 19.00 Vinyasa Yoga 1 Christine	18.00 - 19.00 Zumba® Nixon	17.00 - 18.00 Reha-Basis <sup>1</sup> Horst	10.30 - 11.30 Reha-Basis <sup>1</sup> Simone	11.00 - 12.30 Yin & Yang Yoga Christine
17.30 - 18.30 Rücken & Bauch Reinhard	19.00 - 20.00 WORLD JUMPING® Lidia	19.00 - 20.15 Indoor Cycling Filippo	19.00 - 20.00 IPUMPI! Nixon		11.30 - 12.30 WORLD JUMPING® Lidia	
18.30 - 19.30 Workout Reinhard	20.00 - 21.00 Faszien & Mobility Sebastian		20.00 - 21.00 Kickboxing Nixon		12.30 - 13.30 STRONG® Nation Lidia	
19.30 - 20.30 Langhantel-Workout Reinhard					13.30 - 14.30 Zumba® Lidia	

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

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