



BODY CULTURE

# KURSPLAN BODY CULTURE HAARDTRING 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 und ein großes Handtuch zum Training mit.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr
09.30 - 10.30 BBP Mili	08.30 - 09.30 Yoga 1 Rebecca	09.00 - 10.15 Pilates Gerti	09.30 - 10.30 Step 2 Mili	09.00 - 10.00 Rücken-Fitness Niloo	09.30 - 10.30 Reha+1 Bea	09.30 - 10.30 Power Yoga 1 Raffael
10.30 - 11.30 Pilates Mili	09.30 - 10.30 Rücken-Fitness Gerti	16.00 - 17.00 Reha-Basis <sup>1</sup> Bea	10.30 - 11.30 Bauch & Rücken Mili	10.00 - 11.30 Yoga 1 Rebecca	10.30 - 11.30 Reha-Basis <sup>1</sup> Bea	10.30 - 11.30 Power Yoga 2 Raffael
17.30 - 18.30 Workout Werner	17.00 - 18.00 deepWORK® Eri	17.00 - 18.00 Reha+1 Bea	17.30 - 18.45 Yoga 1 Katharina	17.30 - 18.30 Power Workout Raffael	11.30 - 13.00 Vinyasa Yoga 2 Birte	17.30 - 18.30 deepWORK® Jasmin
17.30 - 18.30 Indoor Cycling Pit	18.00 - 19.00 Rücken-Fitness Raffael	18.00 - 19.00 Step 2 Lada	19.00 - 20.00 Rücken-Fitness Raffael	18.30 - 19.30 Rücken-Fitness Raffael	15.00 - 16.00 Salsa Hip Hop Nixon	18.30 - 20.00 Yin & Yang Yoga Jasmin
18.30 - 19.30 Step 1-2 Werner	19.00 - 20.00 Power Yoga 1 Raffael	19.00 - 20.00 Workout Lada	19.15 - 20.30 Indoor Cycling Eri	19.30 - 20.30 Power Yoga 2 Raffael	16.00 - 17.00 Workout Nixon	
18.30 - 19.30 Indoor Cycling Pit		19.00 - 20.30 Indoor Cycling Pit	20.00 - 21.00 European Tae Bo® Raffael		17.00 - 18.00 IPUMP! Nixon	
19.30 - 20.30 Workout für Boxer Rambo						

■ Kraft & Power  
 ■ Cardio & Dance  
 ■ Vital & Fit  
 ■ Body & Mind  
 ■ Cycling  
 R1: Raum 1   R2: Raum 2

<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.