

NEUE OUTDOORKURSE

im Herrngarten, Bürgerpark, Rudolf-Müller Anlage,
ipartment, Body Culture Pfnorstraße & in der Orangerie.

Mo. 17.30–18.30 Uhr	ZUMBA® mit Kopfhörern	Herrngarten (am Teich) mit Lidia
Mo. 18.30–19.30 Uhr	ZUMBA® Toning mit Kopfhörern	Herrngarten (am Teich) mit Lidia
Mo. 19.30–20.30 Uhr	STRONG® Nation mit Kopfhörern	Herrngarten (am Teich) mit Lidia
Di. 10.00–11.20 Uhr	Yin & Yang Yoga	Orangerie (obere Wiese) mit Eri
Di. 16.45–18.15 Uhr		Treffpunkt vorm intenso Ostbahnhof mit Heike
Di. 18.00–19.30 Uhr	Lauftreff/Vorbereitung Halbmarathon	Treffpunkt vorm Body Culture Haardtring mit Jürgen
Di. 19.00–20.30 Uhr	Zirkeltraining & Mobility	Bürgerpark (Eingang Diamonds Stadion) mit Viki
Mi. 07.30–08.30 Uhr	Rooftop Morning Yoga	ipartment (Dachterrasse) mit Jasmin/Darleen
Mi. 10.00–11.00 Uhr	Workout mit Kinderwagen	Treffpunkt im Herrngarten Café mit Marina
Mi. 11.00–12.00 Uhr	Workout mit Kinderwagen	Treffpunkt im Herrngarten Café mit Marina
Mi. 18.30–19.30 Uhr	Bootcamp	Orangerie (obere Wiese) mit Dario
Mi. 18.30–19.30 Uhr	Yoga	Rudolf-Müller Anlage mit Rebecca
Mi. 19.15–20.30 Uhr	Rooftop Yoga Mix	ipartment (Dachterrasse) mit Becci/Evi
Mi. 20.30–21.30 Uhr	Rooftop Yin Yoga	ipartment (Dachterrasse) mit Becci/Evi
Do. 08.30–09.30 Uhr	Yoga	Rudolf-Müller Anlage mit Rebecca
Do. 09.30–11.00 Uhr	Rooftop Yin & Yang Yoga	Body Culture Pfnorstraße (Terrasse) mit Eri
Do. 10.00–11.00 Uhr	Full Body Boost	Herrngarten (am Brunnen) mit Steffi
Do. 11.00–12.00 Uhr	Full Body Boost	Herrngarten (am Brunnen) mit Steffi
Do. 18.00–19.30 Uhr	Lauftreff	Treffpunkt vorm Body Culture Eberstadt mit Jürgen
Do. 18.30–19.30 Uhr	Cardio Fatburner	Orangerie (obere Wiese) mit Marina
Fr. 09.00–10.15 Uhr	Lauf & Fit Beginner	Treffpunkt am intenso Ostbahnhof mit Mili
Fr. 10.30–11.30 Uhr	Walk & Fun Beginner	Treffpunkt am intenso Ostbahnhof mit Mili
Sa. 09.30–10.30 Uhr	RückenFit	Rudolf-Müller Anlage mit Heike
Sa. 10.30–11.30 Uhr	Yoga	Rudolf-Müller Anlage mit Heike
So. 10.00–11.00 Uhr	Lauftreff	Treffpunkt am intenso Ostbahnhof mit Jürgen
So. 11.45–13.15 Uhr	Lauftreff	Treffpunkt am intenso Ostbahnhof mit Jürgen/Raffael

ab
30.06.

ab
30.06.

ab
30.06.

Du kannst den ganzen Sommer mit uns trainieren. Die üblichen Hygiene- und Distanzregeln sind einzuhalten. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung ab 24 Std. vor Kursbeginn über unsere App notwendig! Solltest du einen gebuchten Termin nicht einhalten können, ist eine Abmeldung mindestens 2 Std. vor Kursbeginn dringend erforderlich! Bei Regen oder Sturm entfallen die Outdoor-Kurse.

Möglicherweise werden Foto- sowie Filmaufnahmen für die Veröffentlichung auf unseren Social Media Kanälen (Facebook & Instagram) gemacht. Selbstverständlich wird Rücksicht genommen, wenn dies nicht gewünscht ist.