



BODY CULTURE

KURSPLAN BODY CULTURE PFNORSTRASSE ab 05. Juli 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: 07.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr
09.30 - 10.30 R1 Yoga 50+ Rebecca	07.00 - 08.00 Terrasse EXTREME FULL BODY Team	15.30 - 16.30 R1 Reha-Basis ¹ Marion	07.00 - 08.00 Terrasse EXTREME FULL BODY Team	09.30 - 10.30 R1 HOT IRON*2 Sylvia	10.30 - 11.30 R1 Step 3 Werner	10.00 - 11.00 R1 Rücken-Fitness Mili
17.00 - 18.00 R1 Dance Fitness Ina	09.30 - 10.30 R1 Workout Mili	17.30 - 18.30 R1 Pilates Mili	09.30 - 11.00 R1 Yin & Yang Yoga Eri	10.30 - 11.30 R1 Rücken-Fitness Sylvia	11.30 - 12.30 R1 Workout Werner	10.00 - 11.00 Terrasse EXTREME FULL BODY Team
18.00 - 19.00 R1 Workout Raffael	10.30 - 11.45 R1 Rücken, Stretch & Relax Mili	18.15 - 19.15 CR Indoor Cycling Nicole	11.00 - 12.00 R1 Rücken-Fitness Eri	17.00 - 18.00 R1 Kickboxing Nixon		11.00 - 12.00 R1 Workout Mili
18.00 - 19.30 R2 Vinyasa Yoga 1 Evi	17.00 - 18.00 R1 Rücken & Bauch Niloo	18.30 - 19.30 R1 WORLD JUMPING® Mili	12.00 - 12.30 R1 Faszientraining Eri	18.00 - 19.00 R1 Dance-Step Nixon		11.00 - 12.00 Terrasse EXTREME FULL BODY Team
19.00 - 20.00 R1 European Tae Bo® Raffael	18.00 - 19.00 R1 POUND® Niloo	19.30 - 20.30 R1 HOT IRON® 2 Nicole	16.30 - 17.30 R2 Reha-Basis Bea	19.00 - 20.00 R1 Salsa-Paartanz Einsteiger Nixon		12.00 - 13.00 R1 Mobility Mili
19.30 - 21.00 R2 Faszien- & Yin Yoga Evi	18.00 - 18.30 Terrasse EXPRESS-SIX PACK Team	19.30 - 21.00 R2 Vinyasa Yoga 2 Mili	17.30 - 18.30 R1 Workout Mili			17.00 - 18.00 R1 HOT IRON CROSS® Nicole
20.00 - 21.00 R1 Rücken-Fitness Raffael	18.45 - 19.45 Terrasse EXTREME FULL BODY Team		17.30 - 18.30 R2 Reha+1 Bea			
	19.00 - 20.00 R1 HIIT-Workout Niloo		18.00 - 18.30 Terrasse EXpress-Six Pack Team			
			18.30 - 19.30 R1 WORLD JUMPING® Mili			
			18.45 - 19.45 Terrasse EXTREME FULL BODY Team			
			19.30 - 21.00 R1 Yoga Mili			

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

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