gültig vom **01. Juni** bis **30. September** 2019

SOMMER**KURSPLAN**

GRÄFENHAUSEN

Hauptstraße 29 · ✆ 06150-5087175

BODY CULTURE

- Kraft & Power
- Cardio & Dance
- Vital & Fit
- Body & Mind
- Kids
- Outdoor
- EXpress

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 Uhrr	Öffnungszeiten: 09.00–18.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00–18.00 Uhr
09.00 – 10.00 Rücken-Fitness* Nadine S.	10.00 – 11.30 Yoga 1* Rebecca	09.30 – 10.30 BBP* Nixon	09.30 – 10.30 Reha-Basis*[1] Marion	09.30 – 10.30 **NEU** HOT IRON® 2*** Andrea	10.00 – 11.00 Workout** Nixon	10.00 – 11.00 HOT IRON®2*** Sylvia
11.00 – 12.00 Reha+ Achim	17.00 – 17.30 EXpress TRX® TF Team	10.30 – 11.30 Step 1* Nixon	10.30 – 11.30 Pilates* Andrea	10.30 – 11.00 **NEU** Bauch Express* Andrea	11.00 – 12.00 Dance Aerobic** Nixon	11.00 – 12.30 Yoga 2** Maria
16.00 – 17.00 FitKids[2] 4–8 J. Ivonne	17.30 – 18.30 Faszien-Pilates* Andrea	17.00 – 17.30 EXpress-TRX® TF Team	16.30 – 17.30 Zumba® Kids[2] 6–9 J. Elizabeth	16.30 – 17.30 Reha-Basis*[1] Marion		10.30 – 11.30 Lauftreff / Outdoor** DA-Haardtring Jürgen
17.00–18.00 Pilates* Anja	18.30 – 19.30 HOT IRON®1** Steffi	17.30 – 18.30 Rücken-Fitness* Reinhard	17.30 – 18.30 Zumba® Teens[2] 10–13 J. Elizabeth	17.30 – 18.30 Workout** Sylvia		
18.00–19.00 Step 2** Nixon	19.30 – 20.00 Bauch & Rücken* Steffi	18.00 – 18.30 EXpress-Six Pack TF Team	18.30 – 19.30 Box-fit** Reinhard			
19.00 – 19.30 EXpress-Six Pack TF Team	20.00 – 21.30 Yoga 1* Henry	18.30 – 19.30 Workout** Reinhard	19.30 – 20.00 Faszientraining* Reinhard			
19.00–20.00 BBP* Nixon			20.00 – 21.30 Yin & Yang Yoga** Maria			
20.00 – 21.00 Zumba®** Nixon						

Aqua Fit: Do: 19.30 – 20.30 Uhr & Fr: 17.00 – 18.00 Uhr, Maritim-Hotel DA

Aqua Zumba®: Mo 19.30 – 20.30 Uhr, Maritim-Hotel DA

*Geeignet für Personen ohne Vorkenntnisse oder mit gesundheitlichen Einschränkungen

** Geeignet für Personen mit Grundkenntnissen

***Geeignet für Fortgeschrittene

[1]Voraussetzung für die Teilnahme an den Reha-Basis-Kursen ist eine ärztliche Reha-Verordnung.

[2]In den Monaten Juli & August gilt ein gesonderter Kids-Kursplan!

An Feiertagen gilt ein gesonderter Kursplan.

TF: TRAININGSFLÄCHE

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN