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

SOMMERKURSPLAN HAARDTRING

BODY CULTURE

Haardtring 3 · ✆ 06151-317743

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: 08.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr
09.30 - 10.30 R1 BBP* Mili	08.30 - 09.30 R1 Yoga 1* Eri	09.00 - 10.00 R1 Pilates* Gerti	09.30 - 10.30 R1 Step 2** Mili	09.00 - 10.00 R1 Rücken-Fitness* Eri	09.30 - 10.30 R1 Reha+*1 Kerstin	09.30 - 10.30 R1 Power Yoga 1* Raffael
10.30 - 11.30 R1 Pilates* Mili	09.30 - 10.30 R1 Rücken-Fitness* Gerti/Eri	10.00 - 11.00 R1 Yoga 1* Raffael	10.30 - 11.30 R1 Bauch & Rücken* Mili	10.00 - 11.30 R1 Yoga 1* Rebecca	10.30 - 11.30 R1 Reha-Basis*1 Kerstin	10.00 - 11.00 neue Zeit R2 Indoor Cycling2** Pit/Stefan
17.30 - 18.30 neue Zeit R1 Workout** Kati	17.00 - 18.00 R1 deepWORK® *** Eri	11.00 - 12.00 R1 Rücken-Fitness* Raffael	17.30 - 18.45 neue Zeit R1 Yoga 1* Anette	17.30 - 18.30 R1 Power Workout*** Raffael	11.30 - 13.00 R1 Vinyasa Yoga 2*** Rebecca	10.30 - 11.30 Haardtring Lauftreff** / Outdoor Jürgen
18.00 - 18.30 TF EXpress-Six Pack Team	18.00 - 19.00 R1 Rücken-Fitness* Raffael	16.00 - 17.00 neue Zeit R2 Reha-Basis*1 Bea	18.00 - 18.30 TF EXpress-Six Pack Team	18.00 - 18.30 TF EXpress-Six Pack Team	15.00 - 16.00 R1 Salsa Hip Hop** Nixon	10.30 - 11.30 R1 Power Yoga 2*** Raffael
18.30 - 19.00 TF EXpress-TRX® Team	18.00 - 18.30 TF EXpress-Six Pack Team	17.00 - 18.00 R2 Reha+*1 Bea	18.30 - 19.00 TF EXpress-TRX® Team	18.30 - 19.00 TF EXpress-TRX® Team	16.00 - 17.00 R1 Workout** Nixon	11.30 - 12.30 R1 Workout* Raffael
18.30 - 19.30 neue Zeit R1 HOT IRON®2/IRON CROSS®*** Nicole	18.30 - 19.00 TF EXpress-TRX® Team	18.00 - 18.30 TF EXpress-Six Pack Team	19.30 - 20.30 TF EXTREME Full Body Team	18.30 - 19.30 R1 Rücken-Fitness* Raffael	17.00 - 18.00 R1 iPUMP!** Nixon	11.00 - 12.00 neue Zeit R2 Indoor Cycling2** Pit/Stefan
19.30 - 20.30 TF EXTREME Full Body Team	19.00 - 20.00 R1 Power Yoga 1** Raffael	18.30 - 19.00 TF EXpress-TRX® Team	19.00 - 20.00 neue Zeit R1 STRONG by Zumba®** Lenka	19.30 - 20.30 R1 Power Yoga 2** Raffael		13.00 - 15.00 FFHBF Krav Maga Team
19.30 - 21.00 neue Zeit R1 Boxen*** Rambo	19.00 - 20.30 neue Zeit R2 Indoor Cycling2** Stefan	18.00 - 19.00 R1 Step 2** Lada/Izumi	19.30-20.45 neue Zeit R2 Indoor Cycling2** Eri			18.30 - 20.00 R1 Yin & Yang Yoga** Maria
	19.30 - 20.30 TF EXTREME Full Body Team	18.00 - 19.00 neue Zeit R2 Indoor Cycling2** Pit	20.00 - 22.00 FFHBF Krav Maga Team			
	20.30 - 22.30 FFHBF Krav Maga Team	19.00 - 20.00 R1 Workout** Lada				
		19.30 - 20.30 TF EXTREME Full Body Team				
		20.00 - 21.30 R1 Vinyasa Yoga 2*** Mili				

Kraft & Power · Cardio & Dance · Vital & Fit · Body & Mind · Cycling & Outdoor · EXpress · EXTREME · Krav Maga

* Geeignet für Personen ohne Vorkenntnisse oder mit gesundheitlichen Einschränkungen
** Geeignet für Personen mit Grundkenntnissen
*** Geeignet für Fortgeschrittene

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

KINDERBETREUUNG:
SO. 09.30 - 13.00 Uhr

[1]Voraussetzung für die Teilnahme an den Reha-Basis Kursen ist eine ärztliche Reha Verordnung.
[2]Anmeldung ist ab 60 Minuten vor Kursbeginn am Empfang möglich.

R1: Kursraum 1, R2: Kursraum 2, TF: Trainingsfläche
FFHBF: Fitnessfabrik, Poststr. 4-6, Darmstadt, Tel: 06151-786580

An gesetzlichen Feiertagen finden keine regulären Kurse statt.