



KURSPLAN KILLER SPORTS OBER-RAMSTADT ab 2. JANUAR 2024

- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und abhängig von der Raumgröße. Deshalb ist für jeden Kurs eine Anmeldung ab 24h vor Kursbeginn über unsere App erwünscht. Solltest du doch nicht teilnehmen können, melde dich bitte wieder ab, so dass ein anderes Mitglied deinen Platz nutzen kann.
- Alle Kurse werden 5 Minuten früher vom Trainer beendet, damit genug Zeit zum Lüften bleibt.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr | Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr | Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr | Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr | Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr | Öffnungszeiten: 10.00-18.00 Uhr | Öffnungszeiten: 10.00-18.00 Uhr |
| 09.00 - 10.00 Workout wechselnd | 09.00 - 10.00 HOT IRON® Jitka | 09.30 - 10.30 Yogilates für den Rücken Claudia | 09.30-11.00 Hatha Yoga Rosemarie | 09.00 - 10.00 Workout Andrea | | 11.30 - 13.00 Workout Nicole K. /Karin/Jitka |
| 10.00 - 11.00 RückenFit wechselnd | 10.00 - 10.30 Bauchkiller Jitka | 10.30 - 11.30 Faszienstretch & Relax Claudia | 17.30 - 18.30 Reha+ Kathy | 10.00 - 11.00 RückenFit Andrea | | |
| 18.00 - 18.30 Bauchkiller Nicole K. | 11.00 - 12.30 Osteo GYM PR Rosi | 17.30 - 18.30 BodyART® Miriam | 18.30 - 19.30 deepWORK® Miriam | 17.30 - 18.30 wechselnder Kurs* Workout / Stretch & Relax | | |
| 18.30 - 19.30 FATBURNER JUMPING Nicole K. | 17.30 - 18.30 RückenFit Andrea | 18.30 - 19.30 Workout Miriam | 19.30 - 20.30 WORLD JUMPING® Miriam | 18.30 - 19.30 wechselnder Kurs* Cardio Box / Salsa & Batchata 1 | | |
| 18.30 - 19.30 Cycling Nicole J. | 18.30 - 19.30 Yoga Andrea | 19.30 - 20.30 Cycling Nicole K./Steffi | | | | |
| 19.30 - 20.30 Workout Nicole K. | 19.30 - 20.30 Ladies Latin Raphael | 19.30 - 20.30 (14-tägig) European Tea Bo® Nadine F. | | | | |

* wöchentlich im Wechsel ein unterschiedliches Programm.
Infos dazu was genau stattfindet sind dann wöchentlich in der App zu sehen.

Eine Woche: 17:30-18:30 Workout - 18:30-19:30 Uhr Stretch & Relax mit Lena
Andere Woche: 17:30-18:30 Cardio Box - 18:30-19:30 Uhr Salsa & Batchata 1 mit Raphael