



KURSPLAN KILLER SPORTS GROSS-ZIMMERN 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: 06.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 10.00-21.00 Uhr	Öffnungszeiten: 10.00-21.00 Uhr
09.00 - 10.00 R2 Alex deepWORK®	09.00 - 10.00 R2 Nadine Stretch & Relax	08.30 - 09.00 R2 Susanne Step 1	09.00 - 10.00 R1 Valentina Zumba®	08.30 - 09.30 R2 Monika Fit in den Morgen	10.30 - 11.30 R2 „wechselnd“ Workout	10.30 - 11.30 R2 Alex / Jens Workout
10.00 - 11.00 R1 Alex WORLD JUMPING®	10.00 - 11.00 R1 Nadine WORLD JUMPING®SOFT	09.00 - 10.00 R2 Susanne Workout 50+	09.00 - 10.00 CR Steffi Best Ager Cycling	10.00 - 11.15 R1 Uschi WORLD JUMPING® Mix	11.30 - 12.30 R1 / R2 wechselnde Formate siehe APP	10.30 - 12.00 R2 Klaus/Peter Cycling
10.00 - 11.00 R2 Sigrid RückenFit	10.00 - 11.30 R2 Beate Hatha Yoga	09.00 - 10.00 R1 Nadine Balance & Mobility auf dem Trampolin	09.00 - 10.00 R2 Peter Faszien- Flow	09.30 - 11.00 R2 Monika Hatha Yoga	12.30 - 14.00 R2 Toni Killer Boot Camp	11.30 - 12.30 Alex / Jens R2/R1 Step oder WORLD JUMPING® SOFT*
11.00 - 12.00 R2 Alex Pilates	17.30 - 18.30 R2 Isa Pilates	10.00 - 11.00 R2 Nadine Faszientraining	10.00 - 11.30 R2 Kai Jivamukti Yoga	17.00 - 18.00 R1 Alejandra WORLD JUMPING®	15.00 - 16.00 R2 Raphael Ladies Latin 2	11.30 - 13.00 R2 Claudia Vinyasa Yoga**
17.30 - 18.30 R2 Isa Heavy Workout	17.30 - 18.30 R1 Raquel Contemporary	10.00 - 11.00 CR Steffi Tabata-Cycling	10.00 - 11.00 R1 Steffi Mobility meets Functional	17.00 - 18.00 R2 Raquel HipHop for Adults	16.00 - 17.00 R2 Raphael Salsa/Bachata 2	
18.00 - 19.00 CR Klaus Cycling Anfänger	18.30 - 19.30 R2 Isa deepWORK®	11.00 - 11.30 R2 wechselnd Bauchkiller	11.30 - 12.30 R2 Kai Boxen 50+	18.30 - 19.45 CR Steffi Cycling	17.00 - 18.00 R2 Raphael Line-Dance	
18.30 - 19.30 R2 Isa/Alex RückenFit	18.30 - 19.30 CR Nicole J Cycling	17.00 - 18.00 R2 Melina Orientalischer Tanz	16.00 - 17.00 R2 Kathy Reha Basis	19.00 - 20.00 R2 Anna Zumba®		
18.30 - 19.30 R1 Raphael Ladies Latin 1	18.30 - 19.30 R1 Uschi Trampolin Mix	17.00 - 18.30 R2 Katharina Yoga	17.30 - 18.30 R2 Nadine Stretch & Relax			
19.00 - 20.30 CR Klaus Cycling	19.30 - 20.30 R2 Nicole J. HOT IRON®	18.00 - 19.00 R1 Jens WORLD JUMPING®	17.30 - 18.30 R1 Regina RückenFit			
19.30 - 20.30 R1 Isa/Alex WORLD JUMPING®		18.30 - 20.00 R2 Toni Killer Boot Camp®	18.30 - 19.30 R2 Nadine Workout			
19.30 - 20.30 R1 Raphael Salsa/Bachata 1		19.00 - 20.00 R1 Jens Dance Aerobic	18.30 - 20.00 R1 Regina Vinyasa-Yoga			
		19.30 - 20.45 CR Peter Cycling	19.30 - 20.30 R2 Raphael Gesellschafts-Paartanz			
		20.00 - 21.30 R2 Toni Kickboxen®	20.30 - 21.30 R2 Raphael Paartanz Disco-Fox			

■ Kraft & Power
 ■ Vital & Fit
 ■ Body & Mind
■ Cardio
 ■ Dance
 ■ Cycling
■ 50+
 ■ wechselnde Kursformate

*Step oder WORLD JUMPING SOFT (je nach Trainer), wird in der App angekündigt
 **Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene findet jeden 1. & 3. des Monats statt

R1: Raum 1, R2: Raum 2, CR: Cycling-Raum

KINDERBETREUUNG: Montag-Freitag: 08.30 - 12.30 Uhr
 Donnerstag: 17.00 - 20.00 Uhr
 Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr