

KURSPLAN KILLER SPORTS GROSS-ZIMMERN ab 2. Jan. 2023

- 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 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 deepWORK® R2 Alex	09.00 - 10.00 Stretch & Relax R2 Nadine	08.30 - 09.00 Step 1 R2 Susanne	09.00 - 10.00 Zumba® R2 Nezi	08.30 - 09.30 Fit in den Morgen R2 Monika	10.30 - 11.30 Workout R2 „wechselnd“	10.30 - 11.30 Workout R2 Alex / Jens
10.00 - 11.00 WORLD JUMPING® R1 Alex	10.00 - 11.00 WORLD JUMPING®SOFT R1 Nadine	09.00 - 10.00 Workout 50+ R2 Susanne	09.00 - 10.00 Best Ager Cycling CR Steffi	10.00 - 11.15 WORLD JUMPING® Mix R1 Uschi	11.30 - 12.30 wechselnde Formate siehe APP R1/R2	11.30 - 12.30 Step oder WORLD JUMPING® SOFT* R2/R1 Alex / Jens
10.00 - 11.00 RückenFit R2 Sigrid	11.00 - 12.00 Prog. Muskelrelaxation R1 Nadine	09.00 - 10.00 Balance & Mobility auf dem Trampolin R1 Nadine	10.00 - 11.30 Jivamukti Yoga R2 Kai	09.30 - 11.00 Hatha Yoga R2 Monika	12.30 - 14.00 Killer Boot Camp R2 Toni	11.30 - 13.00 Vinyasa Yoga** R2 Claudia
11.00 - 12.00 Pilates R2 Alex	10.00 - 11.30 Hatha Yoga R2 Beate	10.00 - 11.00 Faszientraining R2 Nadine	10.00 - 11.00 Pilates auf dem Trampolin R1 Nezi	17.00 - 18.00 WORLD JUMPING® R1 wechselnd		
17.30 - 18.30 Heavy Workout R2 Isa	17.30 - 18.30 Pilates R2 Isa	10.00 - 11.00 Cycling CR Steffi	11.30 - 12.30 Boxen 50+ R2 Kai	18.30 - 19.45 Cycling CR Tammy		
18.00 - 19.00 Cycling Anfänger CR Klaus	18.30 - 19.30 deepWORK® R2 Isa	11.00 - 12.00 Workout R2 Lena	16.00 - 17.00 Reha Basis R2 Kathy	19.00 - 20.00 Zumba® R2 Anna		
18.30 - 19.30 RückenFit R2 Gerda	18.30 - 19.30 Cycling CR Nicole J	17.00 - 18.30 Yoga R2 Katharina	17.30 - 18.30 Stretch & Relax R2 Nadine			
18.30 - 19.30 Bauchkiller meets Faszienstretch Isa R1	18.30 - 19.30 Trampolin Mix R1 Uschi	18.00 - 19.00 WORLD JUMPING® R1 Jens	18.30 - 19.30 Workout R2 Nadine			
19.00 - 20.30 Cycling CR Klaus	19.30 - 20.30 HOT IRON® R2 Nicole J.	18.30 - 20.00 Killer Boot Camp® R2 Toni	19.30 - 21.00 Vinyasa-Yoga R2 Regina			
19.30 - 20.30 WORLD JUMPING® R1 Gerda	19.30 - 20.30 Zumba® CR Elizabeth	19.00 - 20.00 Dance Aerobic R1 Jens				
19.30 - 21.00 Yoga R2 Katharina		19.30 - 20.45 Cycling CR Peter				
		20.00 - 21.30 Kickboxen® R2 Toni				

■ 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

*** Treffpunkt: Parkplatz vor dem Studio

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