

KURSPLAN KILLER SPORTS GROSS-ZIMMERN ab 07. Juni 2021

Liebes Mitglied, aufgrund der Hygieneverordnungen findet unser Kursprogramm vorerst eingeschränkt statt. Bitte halte dich an folgende Regeln:

- 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 15 Minuten früher vom Trainer beendet, damit genug Zeit zur Desinfektion und zum Lüften bleibt. Bitte desinfiziere alle benutzten Trainingsgeräte nach Ende des Kurses.
- Bitte bringe deine eigene Matte, ein großes Handtuch und ein eigenes Getränk zum Training mit.

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 deepWORK® Alex	09.00 - 10.00 R2 Stretch & Relax Nadine	09.00 - 10.00 R2 Workout 50+ Alice	09.00 - 10.00 R1 WORLD JUMPING® Alice	08.30 - 09.30 R2 Fit in den Morgen Monika	10.30 - 11.30 R2 Workout Alice	10.30 - 11.30 R2 deepWORK® Alex / Regina
10.00 - 11.00 R1 WORLD JUMPING® Alex	10.00 - 11.00 R1 WORLD JUMPING®SOFT Nadine	09.00 - 10.00 Nadine R1 Balance & Mobility auf dem Trampolin	09.30 - 11.00 R2 Jivamukti Yoga Kai	09.30 - 11.00 R1 BBP auf dem Trampolin Nadine	11.30 - 12.30 R2 RückenFit Alice	11.30 - 12.45 OUTDOOR* Workout-Lauf-Intervall Alex / Regina
10.00 - 11.00 R2 RückenFit Sigrid	10.00 - 11.30 R2 Yoga Beate	10.00 - 11.00 R2 Faszientraining Nadine	10.00 - 11.00 R1 Pilates auf dem Trampolin Alice	09.30 - 11.00 R2 Hatha Yoga Monika	12.30 - 13.30 R1 WORLD JUMPING® Alice	11.30 - 13.00 R2 Vinyasa Yoga** Claudia
11.00 - 12.00 R2 Pilates Alex	11.00 - 12.00 R1 Prog. Muskelrelaxation Nadine	10.00 - 11.00 CR Cycling Alice	11.00 - 12.00 R2 Boxen 50+ Kai	11.00 - 12.00 R1 WORLD JUMPING® SOFT Alice	12.30 - 14.00 R2 Killer Boot Camp Lena	
17.30 - 18.30 R2 Heavy Workout Alice	17.30 - 18.30 R2 Pilates Isa	11.00 - 12.00 R2 Workout Alice	16.00 - 17.00 R2 Reha Basis Kathy	17.00 - 18.00 R1 WORLD JUMPING® Isa		
18.30 - 19.30 R2 RückenFit Alice	18.30 - 19.30 R2 deepWORK® Isa	17.00 - 18.30 R2 Yoga Katharina	17.00 - 18.30 R2 Faszien & Stretch Nadine	17.00 - 18.00 R2 Reha- Kathy		
18.30 - 20.00 CR Cycling Klaus	18.30 - 19.30 CR Cycling Nicole	17.15 - 18.30 R1 Workout Uschi	18.30 - 19.30 R2 Workout Alice	18.00 - 19.00 R2 deepWORK® Isa		
19.30 - 20.30 R1 WORLD JUMPING® Alice	18.30 - 19.30 OUTDOOR Silent-Zumba**** Elizabeth	18.30 - 19.30 R1 WORLD JUMPING® Jens	19.30 - 21.00 R2 Vinyasa-Yoga Regina	19.00 - 20.00 R2 Zumba® Anna		
19.30 - 21.00 R2 Yoga Katharina	19.30 - 20.30 R2 HOT IRON® Nicole J.	19.30 - 20.30 R1 Workout auf dem Trampolin Jens	19.30 - 20.30 CR Cycling Alice	19.30 - 20.45 CR Cycling Peter		
20.30 - 21.30 R1 BBP Mix Uschi	19.30 - 20.30 R1 RückenFit Isa					

■ Kraft & Power
 ■ Vital & Fit
 ■ Body & Mind
■ Cardio & Dance
 ■ Outdoor, Cycling
 ■ 50+

*Treffpunkt vor dem Studio. Bei schlechtem Wetter findet Indoor Jumping statt.

**Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene findet jeden 1. & 3. des Monats statt

***Dieser Kurs findet OUTDOOR mit Kopfhörer statt, diese werden von uns gestellt.
Treffpunkt ist vor dem Studio.

KINDERBETREUUNG: Montag-Freitag: 08.30 - 12.30 Uhr