



# KURSPLAN KILLER SPORTS OBER-RAMSTADT ab 4. Okt. 2022

- 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 10 Minuten früher vom Trainer beendet, damit genug Zeit zur Desinfektion und 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 <b>Workout</b> Nezi	09.00 - 10.00 <b>HOT IRON®</b> Jitka	09.00 - 10.30 <b>Rücken meets Pilates</b> Nezi	09.30-11.00 <b>Hatha Yoga</b> Rosemarie	09.00 - 10.00 <b>Workout</b> Andrea		11.30 - 13.00 <b>Workout</b> Nicole K./Karin/Jitka
10.00 - 11.00 <b>RückenFit</b> Nezi	10.00 - 10.30 <b>Bauchkiller</b> Jitka	17.30-18.30 <b>BodyART®</b> Miriam	17.30-18.30 <b>Reha+</b> Kathy	10.00 - 11.00 <b>RückenFit</b> Andrea		13.00 - 14.00 <b>WORLD JUMPING®</b> Tina
18.00 - 18.30 <b>Bauchkiller</b> Nicole K.	11.00 - 12.30 <b>Osteo GYM PR</b> Rosi	18.30-19.30 <b>Workout</b> Miriam	18.30-19.30 <b>WORLD JUMPING®</b> Miriam	17.30 - 18.30 <b>Workout</b> Gerda		
18.30 - 19.30 <b>FATBURNER JUMPING</b> Nicole K.	17.30 - 18.30 <b>RückenFit</b> Andrea	19.30-20.30 <b>Cycling</b> Nicole K./Steffi	19.30-20.30 <b>deepWORK®</b> Miriam	18.30 - 19.30 <b>Faszien &amp; Stretch</b> Gerda		
18.30 - 19.30 <b>Cycling</b> Nicole J.	18.30 - 19.30 <b>Yoga</b> Andrea	19.30 - 20.30 (14-tägig) <b>European Tea Bo®</b> Nadine F.	19.30-20.30 <b>Cycling</b> Frank/Nicole K.			
19.30 - 20.30 <b>Workout</b> Nicole K.	19.30 - 20.30 <b>WORLD JUMPING®</b> Tina					