

SOMMERPLAN KILLER SPORTS GROSS-ZIMMERN AB 01. JULI 2020

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
09.30 - 11.00 OUTDOOR* Workout-Lauf-Intervall Alex	08.15 - 09.00 R2 Early Bird Workout Alice	09.00 - 10.00 R2 Workout 50+ Susanne	09.00 - 10.00 R1 WORLD JUMPING® Alice	08.30 - 09.30 R2 Fit in den Morgen Monika	10.00 - 11.30 OUTDOOR** Nordic-Walking Britta	10.30 - 11.30 R2 deepWORK® Alex & Regina
10.00 - 11.00 R2 RückenFit Sigrid	09.00 - 09.30 R1 WORLD JUMPING®EXPRESS Alice	09.00 - 10.00 Nadine R1 Balance & Mobility auf dem Trampolin	09.30 - 11.00 R2 Jivamukti Yoga Kai	09.00 - 10.00 R1 BBP auf dem Trampolin Alice	10.30 - 11.30 R2 Workout Regina	10.30 - 12.30 OUTDOOR* Radtreff Stephan
11.00 - 12.00 R2 Pilates Alex	09.00 - 10.00 R2 Stretch & Relax Nadine	10.00 - 11.00 R2 Faszientraining Nadine	10.00 - 11.00 OUTDOOR* Workout Alice	09.30 - 11.00 R2 Hatha Yoga Monika	11.30 - 12.30 R2 RückenFit Regina	11.30 - 12.45 OUTDOOR* Workout-Lauf-Intervall Alex & Regina
11.30 - 12.00 Pool AquaFit Alice	10.00 - 11.00 R1 WORLD JUMPING®GOLD Nadine	11.00 - 12.00 R2 Workout Nadine	11.00 - 12.00 R1 Pilates auf dem Trampolin Alice	10.00 - 11.00 R1 WORLD JUMPING® GOLD Alice	12.30 - 13.30 R1 WORLD JUMPING® Alice	11.30 - 13.00 R2 Vinyasa Yoga*** Claudia
12.00 - 12.30 Pool AquaFit Alice	10.00 - 11.30 R2 Yoga Beate	17.00 - 18.30 R2 Yoga Katharina	11.00 - 12.00 R2 Boxen 50+ Kai	11.00 - 11.30 Pool AquaFit Alice	12.30 - 14.00 R2 Killer Boot Camp Toni	
17.30 - 18.30 R2 Heavy Workout Alice	11.00 - 11.30 Pool AquaFit Nadine	18.00 - 19.30 OUTDOOR* Mountenbiking Klaus	16.00 - 17.00 R2 Reha Basis Kathy	11.30 - 12.00 Pool AquaFit Alice	17.00 - 18.00 R2 Zumba® Laura	
18.30 - 19.30 R2 RückenFit Alice	11.30 - 12.00 Pool AquaFit Nadine	18.30 - 20.00 R2 Killer Boot Camp Toni	17.00 - 18.30 R2 Faszien & Stretch Nadine	17.00 - 18.00 R1 WORLD JUMPING® Isa		
19.30 - 20.30 R1 WORLD JUMPING® Alice	16.30 - 17.00 Pool AquaFit Alice	20.00 - 21.30 R2 Kickboxen Toni	18.30 - 19.30 OUTDOOR* Workout Nadine	17.00 - 18.00 R2 Reha+ Kathy		
20.00 - 21.00 R2 BBP Mix Uschi	17.00 - 17.30 Pool AquaFit Alice		19.30 - 21.00 R2 Yoga Regina	18.00 - 19.00 R2 deepWORK® Isa		
	17.30 - 18.30 R2 Heavy Workout Alice			19.00 - 20.00 R2 Zumba® Anna		
	18.30 - 19.30 R1 Mobility auf dem Trampolin Alice					
	18.30 - 19.30 R2 deepWORK® Isa					
	19.30 - 20.30 R1 RückenFit Isa					

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

* Treffpunkt vor dem Studio

**Treffpunkt: Waldschule in Groß-Zimmern

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

R1: Raum 1, R2: Raum 2

KINDERBETREUUNG: Montag-Freitag: 08.30 - 12.30 Uhr, Donnerstag: 17.00 - 19.30 Uhr
Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr