



★ ★ ★ ★ ★  
KILLER SPORTS

# SOMMERPLAN KILLER SPORTS OBER-RAMSTADT AB 06. 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.

Alle Kurse (außer Jumping und Cycling) in Ober-Ramstadt finden auf unserer Außenterrasse statt. Bei Regen oder Gewitter werden die Kurse in den Kursraum verlegt.

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 BBP Alice	10.00 - 11.00 Heavy Workout Alice	09.30 - 10.30 RückenFit Dagi	09.30 - 11.00 Hatha Yoga Rosemarie	08.30 - 09.30 Workout Andrea	11.00 - 12.30 Box-Workout Frank/Roland	10.15 - 11.15 Pilates Paul
10.00 - 11.00 RückenFit Alice	11.00 - 12.30 Osteo GYM PR Rosi	10.30 - 11.30 Faszientraining Dagi	17.30 - 18.30 Reha+ Kathy	09.30 - 10.30 RückenFit Andrea		11.15 - 12.15 Workout Nicole /Karin
17.00 - 18.00 Faszientraining Dagi	18.00 - 19.00 RückenFit Andrea	17.30 - 19.00 Pilates meets Mobility Alice	18.30 - 19.30 deepWORK® Miriam	17.00 - 18.00 Workout Dagi		12.15 - 13.15 Workout Nicole /Karin
18.00 - 19.00 Balance Dagi	19.00 - 20.00 Yoga Andrea	19.00 - 20.00 Workout Nicole	19.30 - 20.30 WORLD JUMPING® Miriam	18.00 - 19.00 Faszien & Stretch Dagi		
18.30 - 19.30 Cycling Nicole	19.30 - 21.00 OUTDOOR* Nordic Walking Britta	19.00 - 20.00 Cycling Alice				
19.00 - 20.00 WORLD JUMPING® Jens						
20.00 - 21.00 Workout Jens						

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

\* Treffpunkt: Kuhfalltor \*\* Treffpunkt: Bushaltestelle/Eiche-Schule Ober-Ramstadt