

# KURSPLAN KILLER SPORTS GROSS-ZIMMERN ab 07. Sept. 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
09.00-10.00 R2 <b>deepWORK®</b> Alex	09.00-10.00 R2 <b>Stretch &amp; Relax</b> Nadine	09.00-10.00 R2 <b>Workout 50+</b> Susanne	09.00-10.00 R1 <b>WORLD JUMPING®</b> Alice	08.30-09.30 R2 <b>Fit in den Morgen</b> Monika	10.00-11.30 OUTDOOR** <b>Nordic-Walking</b> Britta	10.30-11.30 R2 <b>deepWORK®</b> Alex / Regina
10.00-11.00 R1 <b>WORLD JUMPING®</b> Alex	10.00-11.00 R1 <b>WORLD JUMPING®GOLD</b> Nadine	09.00-10.00 Nadine R1 <b>Balance &amp; Mobility auf dem Trampolin</b>	09.30-11.00 R2 <b>Jivamukti Yoga</b> Kai	09.00-10.00 R1 <b>BBP auf dem Trampolin</b> Alice	10.30-11.30 R2 <b>Workout</b> Regina	11.30-12.45 bis 25. Okt. OUTDOOR* <b>Workout-Lauf-Intervall</b> Alex / Regina
10.00-11.00 R2 <b>RückenFit</b> Sigrid	10.00-11.30 R2 <b>Yoga</b> Beate	10.00-11.00 R2 <b>Faszientraining</b> Nadine	10.00-11.00 R1 <b>Pilates auf dem Trampolin</b> Alice	09.30-11.00 R2 <b>Hatha Yoga</b> Monika	11.30-12.30 R2 <b>RückenFit</b> Regina	11.30-12.30 R1 <b>Jumping Mix</b> Alex / Regina
11.00-12.00 R2 <b>Pilates</b> Alex	11.00-12.00 R1 <b>Prog. Muskelrelaxation</b> Nadine	11.00-12.00 R2 <b>Workout</b> Nadine	11.00-12.00 G <b>Cycling</b> Alice	10.00-11.00 R1 <b>WORLD JUMPING® GOLD</b> Alice	12.30-13.30 R1 <b>WORLD JUMPING®</b> Alice	11.30-13.00 R2 <b>Vinyasa Yoga***</b> Claudia
17.30-18.30 R2 <b>Heavy Workout</b> Alice	16.30-17.30 R2 <b>Cardio Step</b> Alice	17.00-18.30 R2 <b>Yoga</b> Katharina	11.00-12.00 R2 <b>Boxen 50+</b> Kai	17.00-18.00 R1 <b>WORLD JUMPING®</b> Isa	12.30-14.00 R2 <b>Killer Boot Camp</b> Toni	
18.30-19.30 R2 <b>RückenFit</b> Alice	17.30-18.30 R2 <b>Pilates</b> Alice	17.15-18.30 R1 <b>Workout</b> Uschi	16.00-17.00 R2 <b>Reha Basis</b> Kathy	17.00-18.00 R2 <b>Reha+</b> Kathy	17.00-18.00 R2 <b>Zumba®</b> Laura	
19.30-20.30 R1 <b>WORLD JUMPING®</b> Alice	18.00-19.30 G <b>Cycling</b> Klaus	18.30-19.30 R1 <b>WORLD JUMPING®</b> Jens	17.00-18.30 R2 <b>Faszien &amp; Stretch</b> Nadine	18.00-19.00 R2 <b>deepWORK®</b> Isa		
19.30-21.00 R2 <b>Jivamukti Yoga</b> Kai	18.30-19.30 R2 <b>deepWORK®</b> Isa	18.30-20.00 R2 <b>Killer Boot Camp</b> Toni	18.30-19.30 R2 <b>Workout</b> Nadine	19.00-20.00 R2 <b>Zumba®</b> Anna		
20.30-21.30 R1 <b>BBP Mix</b> Uschi	18.30-19.30 ab 22.9. R1 <b>Mobility auf dem Trampolin</b> Nicole	19.30-20.30 R1 <b>Workout auf dem Trampolin</b> Jens	19.30-21.00 R2 <b>Vinyasa-Yoga</b> Regina			
	19.30-20.30 ab 22.9. R2 <b>HOT IRON</b> Nicole	19.30-20.45 G <b>Cycling</b> Peter				
	19.30-20.30 R1 <b>RückenFit</b> Isa	20.00-21.30 R2 <b>Kickboxen</b> Toni				

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

\* 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, G: Garage/Outdoor