



★ ★ ★ ★ ★
KILLER SPORTS

KURSPLAN KILLER SPORTS OBER-RAMSTADT 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: 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	09.00 - 10.00 Alice Balance & Mobility auf dem Trampolin	09.30 - 10.30 RückenFit Dagi	09.30 - 11.00 Hatha Yoga Rosemarie	08.30 - 09.30 Workout Dagi	11.00 - 12.30 Box-Workout Frank/Roland	10.15 - 11.15 Pilates Paul
10.00 - 11.00 RückenFit Alice	10.00 - 11.00 Alice Heavy Workout	10.30 - 11.30 Faszientraining Dagi	17.30 - 18.30 Reha+ Kathy	09.30 - 10.30 RückenFit Dagi		11.15 - 12.15 Workout Nicole /Karin/Jitka
17.00 - 18.00 Faszientraining Dagi	11.00 - 12.30 Rosi Osteo GYM PR	17.30 - 18.30 Alice Pilates meets Mobility	18.30 - 19.30 Miriam deepWORK®	17.00 - 18.00 Dagi Workout		12.15 - 13.15 Workout Nicole /Karin/Jitka
18.00 - 19.00 Dagi Balance	17.30 - 18.30 Andrea RückenFit	18.30 - 19.30 Alice Workout	18.30 - 19.30 Frank Cycling	18.00 - 19.00 Dagi Faszien & Stretch		
18.30 - 19.30 Nicole Cycling	18.30 - 19.30 Andrea Yoga	19.30 - 20.30 Alice Cycling	19.30 - 20.30 Miriam WORLD JUMPING®			
19.00 - 20.00 Nicole WORLD JUMPING®	19.30 - 20.30 Nadine F. European Tae Bo®					
20.00 - 21.00 Nicole Workout	19.30 - 21.00 OUTDOOR* Nordic Walking Britta					

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

Änderungen vorbehalten

* Treffpunkt: Kuhfalltor