

KURSPLAN KILLER SPORTS GROSS-ZIMMERN ab 12. Juli 2021

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 Alex deepWORK®	09.00 - 10.00 R2 Nadine Stretch & Relax	09.00 - 10.00 R2 Alice Workout 50+	09.00 - 10.00 R1 Alice WORLD JUMPING®	08.30 - 09.30 R2 Monika Fit in den Morgen	10.30 - 11.30 R2 Alice Workout	10.30 - 11.30 R2 Alex / Regina deepWORK®
10.00 - 11.00 R1 Alex WORLD JUMPING®	10.00 - 11.00 R1 Nadine WORLD JUMPING® SOFT	09.00 - 10.00 R1 Nadine Balance & Mobility auf dem Trampolin	09.30 - 11.00 R2 Kai Jivamukti Yoga	09.30 - 10.30 R1 Nadine BBP auf dem Trampolin	11.30 - 12.30 R2 Alice RückenFit	11.30 - 12.45 OUTDOOR* Alex / Regina Workout-Lauf-Intervall
10.00 - 11.00 R2 Sigrid RückenFit	10.00 - 11.30 R2 Beate Yoga	10.00 - 11.00 R2 Nadine Faszientraining	10.00 - 11.00 R1 Alice Pilates auf dem Trampolin	09.30 - 11.00 R2 Monika Hatha Yoga	12.30 - 13.30 R1 Alice WORLD JUMPING®	11.30 - 13.00 R2 Claudia Vinyasa Yoga**
11.00 - 12.00 R2 Alex Pilates	11.00 - 12.00 R1 Nadine Prog. Muskelrelaxation	10.00 - 11.00 CR Alice Cycling	11.00 - 12.00 R2 Kai Boxen 50+	10.30 - 11.00 Pool Nadine Aqua-Fit	12.30 - 14.00 R2 Toni Killer Boot Camp	12.45 - 13.15 Pool Alex / Regina Aqua-Fit
12.00 - 12.30 Pool Alex Aqua-Fit	16.30 - 17.00 Pool Alice Aqua-Fit	11.00 - 12.00 R2 Alice Workout	16.00 - 17.00 R2 Kathy Reha Basis	11.00 - 11.30 Pool Nadine Aqua-Fit		
17.30 - 18.30 R2 Alice Heavy Workout	17.00 - 17.30 Pool Alice Aqua-Fit	11.15 - 11.45 Pool Lena Aqua-Fit	17.00 - 18.30 R2 Nadine Faszien & Stretch	11.00 - 12.00 R1 Alice WORLD JUMPING® SOFT		
18.30 - 19.30 R2 Alice RückenFit	17.30 - 18.30 R2 Alice Pilates	11.45 - 12.15 Pool Lena Aqua-Fit	18.30 - 19.30 R2 Alice Workout	17.00 - 18.00 R1 Isa WORLD JUMPING®		
18.30 - 20.00 CR Klaus Cycling	18.30 - 19.30 R2 Isa deepWORK®	17.00 - 18.30 R2 Katharina Yoga	19.30 - 21.00 R2 Regina Vinyasa-Yoga	17.00 - 18.00 R2 Kathy Reha+		
19.30 - 20.30 R1 Alice WORLD JUMPING®	18.30 - 19.30 CR Nicole Cycling	18.30 - 19.30 R1 Jens WORLD JUMPING®	19.30 - 20.30 CR Alice Cycling	18.00 - 19.00 R2 Isa deepWORK®		
19.30 - 21.00 R2 Katharina Yoga	19.30 - 20.30 R2 Nicole J. HOT IRON®	18.30 - 20.00 R2 Toni Killer Boot Camp®		19.00 - 20.00 R2 Anna Zumba®		
	19.30 - 20.30 R1 Isa RückenFit	19.30 - 20.30 R1 Jens Workout auf dem Trampolin				
	20.00 - 21.00 OUTDOOR Elizabeth Silent-Zumba®***	20.00 - 21.30 R2 Toni Kickboxen®				

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

*Treffpunkt vor dem Studio. Bei schlechtem Wetter findet Indoor Jumping statt.
 **Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene findet jeden 1. & 3. des Monats statt
 ***Dieser Kurs findet OUTDOOR mit Kopfhörer statt, diese werden von uns gestellt. Treffpunkt ist vor dem Studio.

R1: Raum 1, R2: Raum 2, CR: Cycling-Raum, Pool

KINDERBETREUUNG: Montag-Freitag: 08.30 - 12.30 Uhr
 Donnerstag: 17.00 - 20.00 Uhr
 Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr