



KURSPLAN KILLER SPORTS OBER-RAMSTADT ab 4. Okt. 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: 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 Workout Alice	09.00 - 10.00 Alice Balance & Mobility auf dem Trampolin	09.30 - 11.00 Lena RückenFit-Mix	09.30 - 11.00 Rosemarie Hatha Yoga	08.30 - 09.30 Alice Workout	11.30 - 13.00 Roland Box Workout	10.15 - 11.15 Paul Pilates
10.00 - 11.00 Alice RückenFit	10.00 - 11.00 Alice Heavy Workout	17.30 - 18.30 Alice Pilates meets Mobility	17.30 - 18.30 Kathy Reha+	09.30 - 10.30 Alice RückenFit		11.30 - 13.00 Nicole K. /Karin/Jitka Workout
17.30 - 18.30 Roland Box Workout	11.00 - 12.30 Rosi Osteo GYM PR	18.30 - 19.30 Alice Workout	18.30 - 19.30 Miriam deepWORK®	17.00 - 18.00 Lena Workout		13.00 - 14.00 Tina WORLD JUMPING®
18.30 - 19.30 Nicole J. WORLD JUMPING®	17.30 - 18.30 Andrea RückenFit	19.30 - 20.30 Alice Cycling	18.30 - 19.30 AB NOVEMBER Frank/Nicole K. Cycling	18.00 - 19.00 Lena Faszien & Stretch		
18.30 - 19.30 Nicole K. Cycling	18.00 - 20.00 Outdoor Britta Nordic Walking *		19.30 - 20.30 Miriam WORLD JUMPING®			
19.30 - 20.30 Nicole K. Workout	18.30 - 19.30 Andrea Yoga					
	19.30 - 20.30 Nadine F. European Tae Bo®					

* Treffpunkt: Parkplatz Kuhfalltor, Ober-Ramstadt