



KURSPLAN KILLER SPORTS OBER-RAMSTADT ab 1. Feb. 2022

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 und ein großes Handtuch 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 Nezi	09.00 - 10.00 HOT IRON® Jitka	09.00 - 10.30 Rücken meets Pilates Nezi	09.30 - 11.00 Hatha Yoga Rosemarie	09.00 - 10.00 Workout Nezi	11.30 - 13.00 Box Workout Roland	10.15 - 11.15 Pilates Paul
10.00 - 11.00 RückenFit Nezi	10.00 - 10.30 Bauchkiller Jitka	17.30 - 18.30 BodyART® Miriam	17.30 - 18.30 Reha+ Kathy	10.00 - 11.00 RückenFit Nezi		11.30 - 13.00 Workout Nicole K. /Karin/Jitka
17.30 - 18.30 Box Workout Roland	11.00 - 12.30 Osteo GYM PR Rosi	18.30 - 19.30 Workout Miriam	18.30 - 19.30 WORLD JUMPING® Miriam	17.00 - 18.00 Workout Gerda		13.00 - 14.00 WORLD JUMPING® Tina
18.30 - 19.30 WORLD JUMPING® Nicole J.	17.30 - 18.30 RückenFit Andrea	19.30 - 20.30 Cycling „wechselnd“	18.30 - 19.30 Cycling Frank/Nicole K.	18.00 - 19.00 Balance & Mobility auf dem Trampolin		
18.30 - 19.30 Cycling Nicole K.	18.00 - 20.00 Nordic Walking * Britta		19.30 - 20.30 deepWORK® Miriam			
19.30 - 20.30 Workout Nicole K.	18.30 - 19.30 Yoga Andrea					
	19.30 - 20.30 WORLD JUMPING® Tina					

* Treffpunkt: Parkplatz Kuhfalltor, Ober-Ramstadt