

# KURSPLAN KILLER SPORTS GROSS-ZIMMERN 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: 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 deepWORK® Alex	09.00 - 10.00 R2 Stretch & Relax Nadine	09.00 - 10.00 R2 Workout 50+ Susanne	09.00 - 10.00 R2 Zumba® Nezi	08.30 - 09.30 R2 Fit in den Morgen Monika	10.00 - 12.00 OD Nordic Walking*** Britta	10.30 - 11.30 R2 Workout Alex / Regina
10.00 - 11.00 R1 WORLD JUMPING® Alex	10.00 - 11.00 R1 WORLD JUMPING® SOFT Nadine	09.00 - 10.00 Nadine R1 Balance & Mobility auf dem Trampolin	10.00 - 11.30 R2 Jivamukti Yoga Kai	10.00 - 11.00 R1 BBP auf dem Trampolin Uschi	10.30 - 11.30 R2 Workout „wechselnd“	11.30 - 12.45 Alex / Regina R2/R1 Step oder WORLD JUMPING® SOFT*
10.00 - 11.00 R2 RückenFit Sigrid	10.00 - 11.30 R2 Yoga Beate	10.00 - 11.00 R2 Faszientraining Nadine	10.00 - 11.00 R1 Pilates auf dem Trampolin Nezi	09.30 - 11.00 R2 Hatha Yoga Monika	11.30 - 12.30 R2 RückenFit „wechselnd“	11.30 - 13.00 R2 Vinyasa Yoga** Claudia
11.00 - 12.00 R2 Pilates Alex	11.00 - 12.00 R1 Prog. Muskelrelaxation Nadine	10.00 - 11.00 CR Cycling Klaus	11.30 - 12.30 R2 Boxen 50+ Kai	11.00 - 12.00 R1 WORLD JUMPING® SOFT Uschi	12.30 - 13.30 R1 WORLD JUMPING® „wechselnd“	
17.30 - 18.30 R2 Heavy Workout Isa	17.30 - 18.30 R2 Pilates Isa	11.00 - 12.00 R2 Workout Nadine	16.00 - 17.00 R2 Reha Basis Kathy	17.00 - 18.00 R1 WORLD JUMPING® Isa	12.30 - 14.00 R2 Killer Boot Camp Toni	
18.00 - 19.00 CR Cycling Anfänger Klaus	18.30 - 19.30 R2 deepWORK® Isa	11.00 - 12.00 CR Cycling Klaus	17.00 - 18.30 R2 Faszien & Stretch Nadine	18.00 - 19.00 R2 deepWORK® Isa		
18.30 - 19.30 R2 RückenFit Gerda	18.30 - 19.30 CR Cycling Nicole J.	17.00 - 18.30 R2 Yoga Katharina	18.30 - 19.30 R2 Workout Nadine	18.30 - 19.30 CR Cycling Tammy		
18.30 - 19.30 Isa R1 Bauchkiller meets Faszienstretch	19.30 - 20.30 R2 HOT IRON® Nicole J.	17.15 - 18.30 R1 Workout Uschi	19.30 - 21.00 R2 Vinyasa-Yoga Regina	19.00 - 20.00 R2 Zumba® Anna		
19.00 - 20.30 CR Cycling Klaus	19.30 - 20.30 R1 RückenFit Isa	18.30 - 19.30 R1 WORLD JUMPING® Jens	19.30 - 20.30 CR Cycling Peter			
19.30 - 20.30 R1 WORLD JUMPING® Gerda	19.30 - 20.30 CR Zumba® Elizabeth	18.30 - 20.00 R2 Killer Boot Camp® Toni				
19.30 - 21.00 R2 Yoga Katharina		19.30 - 20.30 R1 RückenFit Jens				
		19.30 - 20.45 CR Cycling Peter				
		20.00 - 21.30 R2 Kickboxen® Toni				

■ Kraft & Power   
 ■ Vital & Fit   
 ■ Body & Mind  
■ Cardio & Dance   
 ■ Cycling   
 ■ Nordic Walking   
 ■ 50+

\*Step oder WORLD JUMPING SOFT (je nach Trainer), wird in der App angekündigt  
 \*\*Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene findet jeden 1. & 3. des Monats statt  
 \*\*\*Treffpunkt: Waldschule, Laubweg – Groß Zimmern

R1: Raum 1, R2: Raum 2, CR: Cycling-Raum, OD: Outdoor  
**KINDERBETREUUNG:** Montag-Freitag: 08.30 - 12.30 Uhr  
 Donnerstag: 17.00 - 20.00 Uhr  
 Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr



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

\* Treffpunkt: Parkplatz Kuhfalltor, Ober-Ramstadt