



KURSPLAN KILLER SPORTS OBER-RAMSTADT ab Sep. 2022

- 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 5 Minuten früher vom Trainer beendet, damit genug Zeit zur Desinfektion und zum Lüften bleibt.

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	09.30 - 10.30 Workout Lenka		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	10.30 - 11.30 RückenFit Lenka		11.30 - 13.00 Workout Nicole K./Karin/Jitka
18.30 - 19.30 FATBURNER JUMPING Nicole K.	11.00 - 12.30 Osteo GYM PR Rosi	18.30 - 19.30 Workout Miriam	18.30 - 19.30 WORLD JUMPING® Miriam	17.30 - 18.30 Workout Gerda		13.00 - 14.00 WORLD JUMPING® Tina
18.30 - 19.30 Cycling Nicole J.	17.30 - 18.30 RückenFit Andrea	19.30 - 20.30 Cycling Nicole K./Steffi	19.30 - 20.30 deepWORK® Miriam	18.30 - 19.30 Faszien & Stretch Gerda		
19.30 - 20.30 Workout Nicole K.	18.30 - 19.30 Yoga Andrea	19.30 - 20.30 (14-tägig) European Tea Bo® Nadine F.	19.30 - 20.30 Cycling Frank/Nicole K.			
	19.30 - 20.30 WORLD JUMPING® Tina					