

KURSPLAN KILLER SPORTS GROSS-ZIMMERN ab 19. 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: 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 deepWORK® R2 Alex	09.00 - 10.00 Stretch & Relax R2 Nadine	08.30 - 09.00 Step 1 R2 Susanne	09.00 - 10.00 Zumba® R2 Nezi	08.30 - 09.30 Fit in den Morgen R2 Monika	10.30 - 11.30 Workout R2 „wechselnd“	10.30 - 11.30 Workout R2 Alex / Regina
10.00 - 11.00 WORLD JUMPING® R1 Alex	10.00 - 11.00 WORLD JUMPING®SOFT R1 Nadine	09.00 - 10.00 Workout 50+ R2 Susanne	10.00 - 11.30 Jivamukti Yoga R2 Kai	10.00 - 11.00 BBP auf dem Trampolin R1 Uschi	11.30 - 12.30 WORLD JUMPING® R1 „wechselnd“	11.30 - 12.30 Alex / Regina R2/R1 Step oder WORLD JUMPING® SOFT*
10.00 - 11.00 RückenFit R2 Sigrid	10.00 - 11.30 Yoga R2 Beatee	09.00-10.00 Balance & Mobility auf dem Trampolin R1 Nadine	10.00 - 11.00 Pilates auf dem Trampolin R1 Nezi	09.30 - 11.00 Hatha Yoga R2 Monika	12.30 - 14.00 Killer Boot Camp R2 Toni	11.30 - 13.00 Vinyasa Yoga** R2 Claudia
11.00 - 12.00 Pilates R2 Alex	17.30 - 18.30 Pilates R2 Isa	10.00 - 11.00 Faszientraining R2 Nadine	11.30 - 12.30 Boxen 50+ R2 Kai	11.00 - 12.00 WORLD JUMPING® SOFT R1 Uschi		
17.30 - 18.30 Heavy Workout R2 Isa	18.30 - 19.30 deepWORK® R2 Isa	10.00 - 11.00 Cycling CR Steffi	16.00 - 17.00 Reha Basis R2 Kathy	17.00 - 18.00 WORLD JUMPING® R1 Isa		
18.00 - 19.00 Cycling Anfänger CR Klaus	18.30 - 19.30 Cycling CR Nicole J.	11.00 - 12.00 Workout R2 Nadine	17.30 - 18.30 Faszien & Stretch R2 Nadine	18.30 - 19.30 Cycling CR Tammy		
18.30 - 19.30 RückenFit R2 Gerda	19.30 - 20.30 HOT IRON® R2 Nicole J.	17.00 - 18.30 Yoga R2 Katharina	18.30 - 19.30 Workout R2 Nadine	19.00 - 20.00 Zumba® R2 Anna		
18.30 - 19.30 Bauchkiller meets Faszienstretch R1 Isa	19.30 - 20.30 Zumba® CR Elizabeth	17.15 - 18.30 Workout R1 Uschi	19.30 - 21.00 Vinyasa-Yoga R2 Regina			
19.00 - 20.30 Cycling CR Klaus		18.00 - 20.00 Mountainbiken*** Outdoor Klaus				
19.30 - 20.30 WORLD JUMPING® R1 Gerda		18.30 - 19.30 WORLD JUMPING® R1 Jens				
19.30 - 21.00 Yoga R2 Katharina		18.30 - 20.00 Killer Boot Camp® R2 Toni				
		19.30 - 20.30 RückenFit R1 Jens				
		19.30 - 20.45 Cycling CR Peter				
		20.00 - 21.30 Kickboxen® R2 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: Parkplatz vor dem Studio

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

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