

# KURSPLAN KILLER SPORTS GROSS-ZIMMERN ab 4. Okt. 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 10 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 <b>deepWORK®</b> R2 Alex	09.00 - 10.00 <b>Stretch &amp; Relax</b> R2 Nadine	08.30 - 09.00 <b>Step 1</b> R2 Susanne	09.00 - 10.00 <b>Zumba®</b> R2 Nezi	08.30 - 09.30 <b>Fit in den Morgen</b> R2 Monika	10.30 - 11.30 <b>Workout</b> R2 „wechselnd“	10.30 - 11.30 <b>Workout</b> R2 Alex / Regina
10.00 - 11.00 <b>WORLD JUMPING®</b> R1 Alex	10.00 - 11.00 <b>WORLD JUMPING®SOFT</b> R1 Nadine	09.00 - 10.00 <b>Workout 50+</b> R2 Susanne	10.00 - 11.30 <b>Jivamukti Yoga</b> R2 Kai	10.00 - 11.00 <b>Trampolin Mix</b> R1 Uschi	11.30 - 12.30 <b>WORLD JUMPING®</b> R1 „wechselnd“	11.30 - 12.30 Alex / Regina R2/R1 <b>Step oder WORLD JUMPING® SOFT*</b>
10.00 - 11.00 <b>RückenFit</b> R2 Sigrid	11.00 - 12.00 <b>Prog. Muskelrelaxation</b> R1 Nadine	09.00 - 10.00 <b>Balance &amp; Mobility auf dem Trampolin</b> R1 Nadine	10.00 - 11.00 <b>Pilates auf dem Trampolin</b> R1 Nezi	09.30 - 11.00 <b>Hatha Yoga</b> R2 Monika	12.30 - 14.00 <b>Killer Boot Camp</b> R2 Toni	11.30 - 13.00 <b>Vinyasa Yoga**</b> R2 Claudia
11.00 - 12.00 <b>Pilates</b> R2 Alex	10.00 - 11.30 <b>Yoga</b> R2 Beate	10.00 - 11.00 <b>Faszientraining</b> R2 Nadine	11.30 - 12.30 <b>Boxen 50+</b> R2 Kai	17.00 - 18.00 <b>WORLD JUMPING®</b> R1 Isa		
17.30 - 18.30 <b>Heavy Workout</b> R2 Isa	17.30 - 18.30 <b>Pilates</b> R2 Isa	10.00 - 11.00 <b>Cycling</b> CR Steffi	16.00 - 17.00 <b>Reha Basis</b> R2 Kathy	18.30 - 19.45 <b>Cycling</b> CR Tammy		
18.00 - 19.00 <b>Cycling Anfänger</b> CR Klaus	18.30 - 19.30 <b>deepWORK®</b> R2 Isa	11.00 - 12.00 <b>Workout</b> R2 Lena	17.30 - 18.30 <b>Faszien &amp; Stretch</b> R2 Nadine	19.00 - 20.00 <b>Zumba®</b> R2 Anna		
18.30 - 19.30 <b>RückenFit</b> R2 Gerda	18.30 - 19.30 <b>Cycling</b> CR Nicole J	17.00 - 18.30 <b>Yoga</b> R2 Katharina	18.30 - 19.30 <b>Workout</b> R2 Nadine			
18.30 - 19.30 <b>Bauchkiller meets Faszienstretch</b> R1 Isa	18.30 - 19.30 <b>Trampolin Mix</b> R1 Uschi	18.00 - 19.00 <b>WORLD JUMPING®</b> R1 Jens	19.30 - 21.00 <b>Vinyasa-Yoga</b> R2 Regina			
19.00 - 20.30 <b>Cycling</b> CR Klaus	19.30 - 20.30 <b>HOT IRON®</b> R2 Nicole J.	18.30 - 20.00 <b>Killer Boot Camp®</b> R2 Toni				
19.30 - 20.30 <b>WORLD JUMPING®</b> R1 Gerda	19.30 - 20.30 <b>Zumba®</b> CR Elizabeth	19.00 - 20.00 <b>Dance Aerobic</b> R1 Jens				
19.30 - 21.00 <b>Yoga</b> R2 Katharina		19.30 - 20.45 <b>Cycling</b> CR Peter				
		20.00 - 21.30 <b>Kickboxen®</b> R2 Toni				

■ Kraft & Power   
 ■ Vital & Fit   
 ■ Body & Mind  
■ Cardio & Dance   
 ■ Cycling   
 ■ 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