

# Sportwelt Kursplan gültig ab 26. Oktober 2020

Aufgrund der Dynamik in der aktuellen Situation, kann es zu wöchentlichen Änderungen kommen. Wir bitten um Verständnis!

26.10.2020			Dienstag 27.10.20			Mittwoch 28.10.20				Donnerstag 29.10.20			Freitag 30.10.20			Samstag 31.10.20		
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	outdoor	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 2	Raum 3	
	9:00-9:50 Bauch & Rücken	9:00-9:50 ZUMBA	9:30-10:20 Jumping	9:30-10:20 Fit Mix		9:00-9:50 Babys in Bewegung	9:00-9:50 Fitmix		9:00-10:30 Walking/ Nordic Walking		9:00-9:50 Bauch & Rücken	9:15-10:05 CYCLING	9:00-9:50 Pilates nach der Geburt	9:00-9:50 Fit Mix	9:00-9:50 AOK Rücken			
	10:00-10:50 Pilates	10:00-10:50 CYCLE Well		10:30-11:20 Bauch & Rücken		10:30-10:20 Babys in Bewegung					10:00-10:50 Bauch & Rücken			10:00-10:50 Beckenboden	10:00-10:50 Vinyasa Yoga	10:15-11:05 Bauch & Rücken		
														11:00-11:30 "five" Gym			11:15-12:05 CYCLING	
																	15:00-16:15 Yoga	
																	Sonntag 1.11.20	
17:00-17:50 Jumping	17:00-17:50 Flexibar				17:00-18:30 Qi Gong			17:00-17:50 EDAG Rücken		17:15-17:50 Mobility	16:50-17:40 SG Stern Fitness		17:00-17:50 Jumping			10:30-11:20 "Master"-Step		
	18:00-18:50 Bauch & Rücken	18:00-18:50 SG Stern CYCLING	18:00-18:50 Bauch & Rücken	18:00-18:50 ZUMBA		18:00-18:50 Yoga	18:00-18:50 Pilates	18:00-18:50 Power Mix	18:00-19:30 Lauftreff	18:00-18:50 Bauch & Rücken	17:50-18:40 SG Stern HOT IRON	18:00-18:50 Vinyasa Yoga		18:00-18:50 Move n' Press	18:00-18:50 ZUMBA	11:30-12:20 Move n' Press		
	19:00-19:50 BODYART STRENGTH	19:00-19:50 CYCLING		19:00-19:50 Step	19:00-19:50 Bechterew Gymnastik	19:00-20:15 Yoga	19:00-19:50 Move n' Press	19:00-19:50 SG Stern QI GONG	18:00-20:00 Mountain Bike	19:00-19:50 BODYART STRENGTH	19:00-19:50 Easy Fatburner Step	19:00-19:50 AOK Rücken			19:00-19:50 CYCLING		12:30-13:20 CYCLING	
	20:00-20:50 ZUMBA	20:00-20:50 Functional Fitness		20:00-20:50 Funktional + Bauch extrem	20:00-20:50 CYCLING			20:00-20:50 CYCLING				20:00-20:50 AOK Fitmix						
Voranmeldung für alle Kurse notwendig (Homepage, App, telefonisch)! Immer drei Tage im Voraus!										Bitte eigene Matte und großes Badetuch mitbringen								
Neue Kurse - Neue Kurse - Neue Kurse - Neue Kurse - Neue Kurse																		
Bitte vorherige Anmeldung über unser Online Buchungssystem oder unter 07031/7065-20																		
Achtung keine Reha Kurse in den Herbstferien vom 26.10.20 - 30.10.20																		
Extra Anmeldung erforderlich																		
Wir sind wieder für euch da: Ab dem 13.7.20 Kinderbetreuung wie gewohnt Mo bis Fr von 8:45 - 11:30 Uhr																		