

KURSPROGRAMM Sportpark Elz Herbst 2020

(gültig ab 5.10.2020)



Montag			Dienstag			Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
			Rehasport 08:15-09:00 09:00-09:45 Kursraum 1			Rehasport 08:15-09:00 Kursraum 1		Yoga Basic 09:00-10:10 Kursraum 1		Kurs-Mix 09:00-10:00 Kursraum 1				
MamiFit 10:05-11:00 Kursraum 1						Rücken-Fit 09:05-10:00 Kursraum 1		Rehasport 10:15-11:00 11:15-12:00 Kursraum 1		MamiFit 10:05-11:00 Kursraum 1		Rehasport 10:00-11:00 Kursraum 1	BodyPump 09:45-10:45 Kursraum 1	
										Rehasport 11:15-12:00 12:00-12:45 Kursraum 1			Bauch X-Press 10:50-11:10 Kursraum 1	
Rehasport 16:15-17:00 17:00-17:45 Kursraum 1			Rehasport 16:00-16:45 16:45-17:30 Kursraum 1							Rehasport 16:30-17:15 Kursraum 1			Yoga Advanced 11:30-12:45 Kursraum 1	Indoor Cycling 11:20-12:20 Kursraum 2
Step X-press 17:50-18:30 Kursraum 1			Rücken-Fit 17:35-18:15 Kursraum 1			Core Training 18:00-18:30 Kursraum 1		Functional Flexx 18:15-18:45 Trainingsfläche		Yoga Basic 17:30-18:45 Kursraum 1	Funktionelles Zirkeltraining 17:20-17:50 Trainingsfläche		Yoga Beginner 13:00-14:15 Kursraum 1	
Pilates 18:35-19:30 Kursraum 1	Functional X-Fit 18:30-19:30 Outdoor	Faszien & Mobility 19:00-19:30 Trainingsfläche	Fatburn Cycling 18:30-19:30 Kursraum 2	Faszien-Yoga 18:20-19:15 Kursraum 1	Bauch X-Press 18:20-18:40 Trainingsfläche	STEP & Dance 18:35-19:30 Kursraum 1	Functional X-Fit 18:35-19:30 Outdoor	Zumba 18:15-19:15 Kursraum 1		Indoor Cycling 18:00-19:00 Kursraum 2			Bitte meldet euch zu allen Kursen per NoExcuse App oder direkt am Empfang an. (frühestens 3 Tage vor Kurs) Bitte tragt euch aus dem Kurs wieder aus, falls Ihr euren Teilnahmeplatz doch nicht wahrnehmen könnt.	
Yin Yoga 19:35-20:30 Kursraum 1		Indoor Cycling 19:30-20:30 Kursraum 2	LesMills Grit 19:30-20:00 Kursraum 1			Kick`n`Box 19:35-20:30 Kursraum 1	Faszien & Mobility 19:30-20:00 Trainingsfläche	Rücken-Fit 19:30-20:25 Kursraum 1	Indoor Cycling 19:00-20:00 Kursraum 2	BodyPump 19:00-20:00 Kursraum 1				
			BodyPump 20:00-21:00 Uhr Kursraum 1			Rehasport 20:30-21:15 Kursraum 1		Rehasport 20:30-21:15 Kursraum 1		LesMills Grit 20:05-20:35 Kursraum 1				