

Kursplan 18.5. - 07.6.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30 - 9:00 BALLance		8:30 - 9:00 BALLance	8:10 - 8:50 Rücken	8:15 - 9:00 Reha
09:15 - 10:00 Seniorenfit	9:00 - 9:45 Pilates	9:15 - 10:00 Gold	9:10 - 9:50 Rücken	9:10 - 9:50 Fit Mix
	10:00 - 10:45 Reha	10:15 - 11:00 Gold	10:00 - 10:45 Reha	10:00 - 10:40 Reha
				10:50 - 11:30 Reha
				11:40 - 12:20 Reha
			15:00 - 15:40 Reha	
			15:50 - 16:30 Reha	
			16:40 - 17:25 Reha	
17:00 - 17:45 Rücken	17:30 - 18:00 BALLance	17:15 - 18:00 Rücken		17:30 - 18:15 Rücken
18:00 - 18:45 Reha	18:15 - 19:00 Bodyworks	18:15 - 19:00 Rücken	18:00 - 18:45 BBPo	18:30 - 19:15 BBPo
19:00 - 19:45 Pilates	19:15 - 20:15 Yoga	19:15 - 20:15 LNB	19:00 - 19:45 Reha	



In der kursfreien Zeit warten deine virtuellen Trainer von CyberMoves auf dich.
Bitte informiere vor der Benutzung dein Trainerteam, beachte die Hygieneregeln
und wähle dir deinen Lieblingskurs aus. Viel Spaß.

Wichtige Hinweise:

Betreten des Kursraumes ab 5 Minuten vor Kursbeginn.
Abstandsregel von min. 1,50m bei Betreten / Verlassen und während des Kurses.
Die auf dem Boden aufgeklebten Markierungen dienen als Platzmarkierung.
Es dürfen nur so viele Personen am Kurs teilnehmen, wie Plätze vorhanden sind.
Es sind 2 Handtücher zwingend erforderlich: 1 mattenbedeckendes und 1 normales.
Kleingeräte werden nicht verwendet bzw. nur nach Aufforderung durch den Kursleiter.