

GROUP FITNESS

KURSPLAN GÜLTIG AB
21.9. bis 30.10.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 9:50 F Functional „Fit ab 40“	09:00 - 10:30 P Pump & Cycle	NEU 09:00 - 09:45 P Jumping	09:00 - 09:45 P Hockergymnastik <small>REHA-KURS</small>	08:15 - 09:55 F/C Sling & Spin (je 45 Min.)	NEU 13:00 - 14:00 P FitMix	10:00 - 11:30 B ChiKung
09:15 - 10:30 B Yoga		NEU 10:00 - 11:00 B LES MILLS Bodybalance		09:00 - 09:45 P Rückenfit <small>REHA-KURS</small>	Jeden Samstag ein anderes Kursprofil, siehe Aushang!	11:00 - 12:00 P Rückenfit <small>REHA-KURS</small>
10:30 - 11:15 P Hockergymnastik <small>REHA-KURS</small>		10:00 - 10:30 P Mobility		10:00 - 11:00 B Yoga		NEU 12:15 - 13:15 P LES MILLS Bodypump
NEU 15:00 - 16:00 P Gymnastik <i>Kauken & Klönen</i>	16:00 - 17:00 F Funktionstraining Jugend	17:45 - 19:00 B Yoga 2	16:00 - 17:00 F Funktionstraining Jugend			Alle Kurse zur Zeit nur mit Anmeldung (24 Std. vorher)
18:00 - 18:55 P LES MILLS Bodypump	18:00 - 18:45 F BootParc / Starter	18:00 - 19:00 F Sling (TRX) Level 1-2	NEU 17:00 - 17:45 P Jumping	17:30 - 18:30 P DeepWork		Bitte ein großes Handtuch mitbringen, ggf. eine eigene Matte.
18:00 - 18:45 B Pilates	18:30 - 19:00 B Faszien in Bewegung	NEU 18:30 - 19:30 P LES MILLS Bodypump	NEU 18:00 - 18:45 F Sling (TRX) Level 1	NEU 18:45 - 19:30 P Jumping		Bis zum Kursraum ist das Tragen einer Maske Pflicht!
18:30 - 19:30 F BootParc	18:30 - 19:15 P Bodyworkout	19:45 - 20:30 P Wirbelsäulengym <small>REHA-KURS</small>	18:15 - 19:00 P LES MILLS Tone			Im Kursraum, am Platz, darf die Maske abgenommen werden.
19:05 - 19:50 P Rückenfit <small>REHA-KURS</small>	19:00 - 20:00 B Yoga 1	19:30 - 20:00 B Meditation	19:15 - 20:15 P LES MILLS Bodybalance			Nach Kursbeginn ist kein Einlass mehr möglich!
NEU 20:00 - 20:45 P Jumping	NEU 19:30 - 20:15 P Jumping	20:10 - 21:10 B Entspannungstraining				Änderungen vorbehalten!
20:00 - 20:45 B Rückenfit <small>REHA-KURS</small>					SPORTPARC EMSLAND	☎ 05931 - 89191
18:00 - 18:50 Cycling	NEU 17:30 - 18:15 Cycling „Einweisung“	18:00 - 18:50 Cycling		NEU 18:00 - 19:00 Cycling	Öffnungszeiten	MO - FR 08:00 - 22:00 SA + SO 09:00 - 21:00
19:00 - 19:50 Cycling	19:30 - 20:30 MYRIDE	19:00 - 19:50 Cycling			Kinderbetreuung:	MO - FR 09:00 - 12:00 MO - DO 16:00 - 19:30