

All Sports Kursplan – Indoor

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags						
	Reha (LS) <i>Anne</i> 7.45 - 8.30		Reha (LS) <i>Heide</i> 8.00 - 8.45	Reha (LS) <i>Heide</i> 8.00 - 8.45		
Pilates-Faszien-Mix §20 <i>Stephie</i> 09.15 - 10.00	WS-Gymnastik <i>Nelli</i> 9.15 - 10.00	Rückenschule §20 <i>Anne</i> 9.15 - 10.00	Faszientraining mit eigener Rolle <i>Heide</i> 9.30 - 10.00	Rücken & Stretch <i>Heide</i> NUR ONLINE 9.00 - 10.00	Body Pump <i>Melanie</i> 9.45 - 10.45	
		Faszientraining §20 Ohne Geräte <i>Stephie</i> 10.15 - 11.00	Pilates §20 <i>Stephie</i> 9.15 - 10.00	Pilates Mix <i>Eva</i> 10.15 - 11.15	🚲 Spin Biking <i>Andreas</i> 11.00 - 12.00	Deep Work <i>Anke</i> 10.15 - 11.15
Yoga <i>Stephie</i> 11.30 - 12.30		Reha (LS) <i>Vanessa</i> 10.10 - 10.55		Reha (LS) <i>Vanessa</i> 11.15 - 12.00	🚲 Spin Biking „Einsteiger“ <i>Andreas</i> 12.00 - 13.00	
Nachmittags/Abends						
	Reha (AS) <i>Anne</i> 16.30 - 17.15					Legende: Im Lady Sports Kursraum Online (über Zoom) & LIVE vor Ort 🚲 Bitte immer 2 Handtücher mitbringen. Reha-Kurse (AS = All Sports Kursraum; LS = Lady Sports Kursraum) [Reha-Kurse nur mit Reha-Verordnung & vorheriger Anmeldung; für Mann & Frau] <u>„§20“ folgende Kurse können von der Krankenkasse im Rahmen der Primärprävention gefördert werden.</u>
Pilates §20 <i>Anne</i> 16.00 - 16.45	Bauch Spezial <i>Anne</i> 17.25 - 17.40					
Pilates §20 <i>Anne</i> 17.00 - 17.45	Body Styling <i>Anne</i> 17.45 - 18.20	🚲 Spin Biking <i>Büschi</i> 17.00 - 17.55	Bauch Beine Po <i>Nelli</i> 17.45 - 18.30	Pilates §20 <i>Stephie</i> 17.00 - 17.45		
Body Pump <i>Sabine</i> 18.00 - 19.00	WS-Gymnastik <i>Anne</i> 18.30 - 19.15	🚲 Spin Biking <i>Andreas</i> 18.00 - 19.00	WS-Gymnastik <i>Nelli</i> 18.35 - 19.20	🚲 Spin Biking <i>Michaela</i> 18.00 - 19.00		
🚲 Spin Biking <i>Jens</i> 19.15 - 20.15	Body Art <i>Anke</i> 19.20 - 20.20	Body Pump <i>Tim</i> 19.10 - 20.10	Fit-Mix <i>Diana</i> 19.00 - 19.50	Reha (LS) <i>Stephie</i> 18.00 - 18.45		
				Reha (LS) <i>Stephie</i> 18.50 - 19.35		

Outdoor Kurse
...findet ihr auf der Rückseite!

All Sports Kursplan – Indoor

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags						
	Reha (LS) <i>Anne</i> 7.45 - 8.30		Reha (LS) <i>Heide</i> 8.00 - 8.45	Reha (LS) <i>Heide</i> 8.00 - 8.45		
Pilates-Faszien-Mix §20 <i>Stephie</i> 09.15 - 10.00	WS-Gymnastik <i>Nelli</i> 9.15 - 10.00	Rückenschule §20 <i>Anne</i> 9.15 - 10.00	Faszientraining mit eigener Rolle <i>Heide</i> 9.30 - 10.00	Rücken & Stretch <i>Heide</i> NUR ONLINE 9.00 - 10.00	Body Pump <i>Melanie</i> 9.45 - 10.45	
		Faszientraining §20 Ohne Geräte <i>Stephie</i> 10.15 - 11.00	Pilates §20 <i>Stephie</i> 9.15 - 10.00	Pilates Mix <i>Eva</i> 10.15 - 11.15	🚲 Spin Biking <i>Andreas</i> 11.00 - 12.00	Deep Work <i>Anke</i> 10.15 - 11.15
Yoga <i>Stephie</i> 11.30 - 12.30		Reha (LS) <i>Vanessa</i> 10.10 - 10.55		Reha (LS) <i>Vanessa</i> 11.15 - 12.00	🚲 Spin Biking „Einsteiger“ <i>Andreas</i> 12.00 - 13.00	
Nachmittags/Abends						
	Reha (AS) <i>Anne</i> 16.30 - 17.15					
Pilates §20 <i>Anne</i> 16.00 - 16.45	Bauch Spezial <i>Anne</i> 17.25 - 17.40					
Pilates §20 <i>Anne</i> 17.00 - 17.45	Body Styling <i>Anne</i> 17.45 - 18.20	🚲 Spin Biking <i>Büschi</i> 17.00 - 17.55	Bauch Beine Po <i>Nelli</i> 17.45 - 18.30	Pilates §20 <i>Stephie</i> 17.00 - 17.45		
Body Pump <i>Sabine</i> 18.00 - 19.00	WS-Gymnastik <i>Anne</i> 18.30 - 19.15	🚲 Spin Biking <i>Andreas</i> 18.00 - 19.00	WS-Gymnastik <i>Nelli</i> 18.35 - 19.20	🚲 Spin Biking <i>Michaela</i> 18.00 - 19.00		
🚲 Spin Biking <i>Jens</i> 19.15 - 20.15	Body Art <i>Anke</i> 19.20 - 20.20	Body Pump <i>Tim</i> 19.10 - 20.10	Fit-Mix <i>Diana</i> 19.00 - 19.55	Reha (LS) <i>Stephie</i> 18.00 - 18.45		
				Reha (LS) <i>Stephie</i> 18.50 - 19.35		

Legende:

Im Lady Sports Kursraum

Online (über Zoom) & LIVE vor Ort

🚲 Bitte immer 2 Handtücher mitbringen.

Reha-Kurse (AS = All Sports Kursraum;
LS = Lady Sports Kursraum)

[Reha-Kurse nur mit Reha-Verordnung &
vorheriger Anmeldung; für Mann & Frau]

**„§20“ folgende Kurse können von der
Krankenkasse im Rahmen der
Primärprävention gefördert werden.**

Outdoor Kurse

...findet ihr auf der Rückseite!

Kursplan – Outdoor/Zirkel-/Kursraum im LS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittags				
♥ Nordic Walking am Obersee <i>Katja</i> 9.00 - 10.15		♥ Nordic Walking am Obersee <i>Katja</i> 9.00 - 10.15		♥ Nordic Walking am ZiF <i>Katja</i> 9.00 - 10.15
Zirkeltraining am Gerät <i>Thomas</i> 8.45 - 9.15		Barre Concept <i>Uta</i> 10.00 – 11.00		Zirkeltraining am Gerät §20 <i>Anne</i> 9.30 - 10.00
TRX (Mix) <i>Anne</i> 10.00 - 10.50				TRX (Mix) <i>Uta</i> 09.30 - 10.30
Abends				
Zirkeltraining am Gerät <i>Thomas</i> 18.00 - 18.30	TRX (Mix) <i>Alexander</i> 18.15 -19.00			
TRX (Mix) <i>Patryk</i> 18.00 – 19.00	Stretch und Faszien <i>Eva</i> 18.30 – 19.15	TRX (Mix) <i>Frank</i> 18.00 -19.00	TRX (Mix) <i>Frank / Katja</i> 18.30 - 19.30	Legende: Im Lady Sports Kursraum 2 Innenhof (oder Kursraum 2 im Lady Sports)
	Athletic Zirkel <i>Alexander</i> 19.10 - 19.55		♥ Lauftraining ZIF <i>Anne</i> 18.45 - 19.45	♥ Sportler Herzen Anmeldung und Information bei: Katja Stahnke, Tel. 0521.132105

Öffnungszeiten Studio:

Mo	08.30-21.30 Uhr	Fr	08.30-20.00 Uhr
Mi	08.30-21.30 Uhr	Sa	09.30-14.00 Uhr
Di, Do	08.30-12.30 Uhr und 15.00 -21.30 Uhr	So	10.00-14.30 Uhr
		Feiertag	10.00-14.00 Uhr

Buchungszeiten Sauna:

Mo	10-12 (DAMEN) + 16-18.30 (MIX) + 19-21 Uhr (DAMEN)	Fr	10.00-19.30 Uhr (MIX)
Di	10-12 (MIX) + 16-21 Uhr (MIX)	Sa	10.30-13.30 Uhr (MIX)
Mi	10-12 (MIX) + 16-21 Uhr (MIX)	So*	11.00-14.00 Uhr (MIX)
Do	10-12 (DAMEN) + 16-18.30 (DAMEN) + 19-21 Uhr (MIX)	Feiertag	10.45-13.15 Uhr (MIX)

* Jeden 1. Sonntag im Monat DAMENSAUNA



Kursplan – Outdoor/Zirkel-/Kursraum im LS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittags				
♥ Nordic Walking am Obersee <i>Katja</i> 9.00 - 10.15		♥ Nordic Walking am Obersee <i>Katja</i> 9.00 - 10.15		♥ Nordic Walking am ZiF <i>Katja</i> 9.00 - 10.15
Zirkeltraining am Gerät <i>Thomas</i> 8.45 - 9.15		Barre Concept <i>Uta</i> 10.00 - 11.00		Zirkeltraining am Gerät §20 <i>Anne</i> 9.30 - 10.00
TRX (Mix) <i>Anne</i> 10.00 - 10.50				TRX (Mix) <i>Uta</i> 09.30 - 10.30
Abends				
Zirkeltraining am Gerät <i>Thomas</i> 18.00 - 18.30	TRX (Mix) <i>Alexander</i> 18.15 - 19.00			
TRX (Mix) <i>Patryk</i> 18.00 - 19.00	Stretch und Faszien <i>Eva</i> 18.45 – 19.30	TRX (Mix) <i>Frank</i> 18.00 - 19.00	TRX (Mix) <i>Frank / Katja</i> 18.30 - 19.30	Legende: Im Lady Sports Kursraum 2 Innenhof (oder Kursraum 2 im Lady Sports)
	Athletic Zirkel <i>Alexander</i> 19.10 - 19.55		♥ Lauftraining ZiF <i>Anne</i> 18.45 - 19.45	♥ Sportler Herzen Anmeldung und Information bei: Katja Stahnke, Tel. 0521.132105

Öffnungszeiten Studio:

Mo	08.30-21.30 Uhr	Fr	08.30-20.00 Uhr
Mi	08.30-21.30 Uhr	Sa	09.30-14.00 Uhr
Di, Do	08.30-12.30 Uhr und 15.00 -21.30 Uhr	So	10.00-14.30 Uhr
		Feiertag	10.00-14.00 Uhr

Buchungszeiten Sauna:

Mo	10-12 (DAMEN) + 16-18.30 (MIX) + 19-21 Uhr (DAMEN)	Fr	10.00-19.30 Uhr (MIX)
Di	10-12 (MIX) + 16-21 Uhr (MIX)	Sa	10.30-13.30 Uhr (MIX)
Mi	10-12 (MIX) + 16-21 Uhr (MIX)	So*	11.00-14.00 Uhr (MIX)
Do	10-12 (DAMEN) + 16-18.30 (DAMEN) + 19-21 Uhr (MIX)	Feiertag	10.45-13.15 Uhr (MIX)

* Jeden 1. Sonntag im Monat DAMENSAUNA