

# Training Group-Fitness ab dem 15.6.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p><b>17:00 Uhr BBP</b> Halle 2 mit Emel</p> <p><b>18:00 Uhr Step Mix Class</b> <i>Vorläufig nicht</i></p> <p><b>18:00 Uhr Rückenfit</b> Halle 2 mit Emel</p> <p><b>19:00 Uhr ZUMBA®</b> <i>Vorläufig nicht</i></p>	<p><b>10:00 Uhr Body-Mix</b> Halle 2 mit Martina</p> <p><b>17:00 Uhr BBP/Flexibar</b> Halle 2 mit Bea</p> <p><b>18:00 Uhr Rückenfit</b> Halle 2 mit Bea</p> <p><b>18:00 Uhr Step-Fatburner</b> <i>Vorläufig nicht</i></p> <p><b>19:00 Uhr BBP/Stretch</b> Halle 2 mit Emel</p>	<p><b>9:30 Uhr Figur/Fit</b> Halle 2 mit Rolf</p> <p><b>18:00 Uhr Pilates</b> Halle24 mit Emel</p> <p><b>19:00 Uhr Body-Mix</b> Halle 2 mit Emel</p>	<p><b>09:30 Uhr Body-Mix</b> Halle 2 (1,h) mit Martina</p> <p><b>17:30 Uhr Yoga</b> Halle 2 mit Silke (1 Stunde)</p> <p><b>19:00 Uhr Body-Mix</b> Halle 2 mit Nicole</p> <p><b>20:00 Uhr Indoor-Cycling</b> <i>Vorläufig nicht</i></p>	<p><b>Alle Kurse finden 45 Minuten statt</b> <b>-anschließend Desinfektion der Geräte und Materialien</b></p> <p><b>Teilnehmerzahl pro Kurs maximal 12 Personen</b></p> <p><b>Kein Ausdauertraining</b></p> <p><b>Nur stationäre Übungen</b></p>	<p><b>blau: Kräftigung</b> <b>rot: Ausdauer</b> <b>grün: Dehnung</b></p> <p>Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 9.00 Uhr bis 20,30 Uhr Die, Do 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 bis 20.30 Uhr Sa 14.00 – 17.30 Uhr So 10.00 bis 13.30 Uhr</p> <p>Eintritt nur einzeln und mit Abstand Händedesinfektion Unterschrift Anwesenheit Ein- und Ausgang beachten !</p>

