

Gymnastikkurs Sonderplan ab 14.09.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45	9:00 - 10:30	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45	09:30 - 10:30
Kursleiter	VGS REHA Diana	Rückenfit Diana	Yoga Larissa	Rückenfit Diana	Complete Body Ono	STEP Medium Aldo
15 Minuten Wechsel- und Lüftungszeit						
		10:00 - 10:45		10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:45 - 11:30
Kursleiter		Bodytoning Diana		Bodytoning Diana	Fit Mix Ono	Bodytoning Aldo
LÜFTEN						
		11:00 - 11:45		11:00 - 11:45		11:45 - 12:30
		Rückenfit Diana		Rückenfit Diana		Dance Aldo
	16:00 - 16:45					
Kursleiter	Complete Body Ono					
15 Minuten Wechsel- und Lüftungszeit						
	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 18:00	16:30 - 17:30	
Kursleiter	BBP Vanessa	Complete Body Uwe	Bauch Rücken Gitta	Body Pump Uwe	Body Pump Steffi/Bianca	
15 Minuten Wechsel- und Lüftungszeit						
	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	17:45 - 18:45	18:15 - 19:15	
Kursleiter	Rückenfit Vanessa	BBP Marissa	Complete Body Gitta	Body Pump Steffi	Body Pump Uwe	
15 Minuten Wechsel- und Lüftungszeit						
	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:15	19:00 - 19:45		
Kursleiter	Complete Body Marissa	Body Pump Marissa	Yoga Gitta	Bodega Moves Ulla		
15 Minuten Wechsel- und Lüftungszeit						
				20:00 - 20:45		
Kursleiter				Bodega Reflow Ulla		



Die mögliche Anzahl an Kursteilnehmern pro Kurs ist 16 Personen. Die Termine müssen wochenweise vorab reserviert werden. Reservierung über efit App oder online <https://e-fit.e-app.eu>