

# Kursplan für den Wiedereinstieg (gültig ab 07.09.20)

(25 Teilnehmer pro Kurs per Anmeldung)

(Indoorcycling 15 Teilnehmer)

	<b>Montag</b>
09:30 – 10:30	Pilates
11:00 – 12:00	Best Ages
17:00 – 18:00	Rücken (+Live Stream)
18:30 – 19:30	Oberkörpertraining + Core (+Live Stream)
20:00 – 21:00	Indoorcycling - Jens / Iris / Lars
20:00 – 21:00	Jiu Jitsu – Nils <b>Bike-Raum</b>
	<b>Dienstag</b>
08:15 – 09:15	Fit ab Acht / Fit in den Tag (Nicole Wiezcorek)
16:30 – 17:30	Kick-Box-Aerobic - Ede
18:00 – 19:00	Hip Hop
19:30 – 20:30	Athletik / M.A.X. <i>Wird in den Info Gruppen bekannt gegeben</i>
	<b>Mittwoch</b>
09:00 – 10:00	Zumba
10:30 – 11:30	Hot Iron II
17:00 – 18:00	Rücken (+Live Stream)
18:30 – 19:30	Cross Zirkel / Core / Strong usw. <i>Wird in den Info Gruppen bekannt gegeben (+Live Stream)</i>
18:15 – 19:15	Steptanz - Gesche <b>Clubraum</b>
19:35 – 20:35	Steptanz - Gesche <b>Clubraum</b>
20:00 – 21:00	Jiu Jitsu - Nils
	<b>Donnerstag</b>
16:30 – 17:30	Hip Hop Kids
18:00 – 19:00	Zumba (+Live Stream)
19:30 – 20:30	Unterkörpertraining + Core (+Live Stream)

	<b>Freitag</b>
09:00 – 10:00	Core Training
10:30 – 11:30	Best Ages
17:00 – 18:00	Indoorcycling - Jens / Lars
	<b>Samstag</b>
09:30 – 10:30	Pilates
10:30 – 11:20	Freistil <b>Clubraum</b>
11:30 – 12:30	Hip Hop
13:00 – 14:00	Hot Iron Cross

**Dieser Kursplan gilt bis auf weiteres. Einzelne Änderungen können Situationsbedingt erfolgen.**

**Wie gehabt, finden an Feiertagen keine Kurse statt!**