KURSPLAN **GRÄFENHAUSEN**

Hauptstraße 29 · ✆ 06150-5087175

BODY CULTURE

- Kraft & Power
- Cardio & Dance
- Vital & Fit
- Body & Mind
- Kids
- Cycling & Outdoor
- EXpress

ab 1. OKTOBER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhrr	Öffnungszeiten: 09.00-18.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-18.00 Uhr
09.00 - 10.00 Rücken-Fitness*	10.00 - 11.30 Yoga 1*	09.30 - 10.30 BBP*	09.30 - 10.30 Reha-Basis*[1]	09.30 - 10.30 HOT IRON®1**	10.00 - 11.00 Workout**	10.00 - 11.00 HOT IRON®2***
10.00 - 11.00 BBP*	17.00 - 17.25 TF EXpress TRX®	10.30 - 11.30 Step 1*	10.30 - 11.30 NEU Rückbildungsyoga	10.30 - 11.00 Faszientraining*	11.00 - 12.00 Dance Aerobic**	11.00 - 12.30 Yoga 2**
16.00 - 17.00 DEFCOM fit® Kids	18.30 - 19.30 HOT IRON®1**	17.00 - 17.25 TF EXpress TRX®	17.00 - 18.00 Zumba®-Kids	16.30 - 17.30 Reha-Basis*[1]		10.30 - 11.30 DA-Haardtring Lauftreff / Outdoor**
17.00-18.00 Pilates*	19.30 - 20.00 Bauch & Rücken*	17.30 - 18.30 Rücken-Fitness*	18.30 - 19.30 DEFCOM fit®**	17.30 - 18.30 Workout**		
18.00-19.00 Step 1**	20.00 - 21.30 Yoga 1*	18.00 - 18.25 TF EXpress Bauch	19.30 - 20.00 Faszientraining*			
19.00-20.00 BBP*		18.30 - 19.30 Workout**	20.00 - 21.30 Yoga 2***			
19.30 - 19.55 TF EXpress Rücken						
20.00 - 21.00 Zumba®**						

[1]Voraussetzung für die Teilnahme an den Reha-Basis-Kursen ist eine ärztliche Reha-Verordnung.

*Geeignet für Personen ohne Vorkenntnisse oder mit gesundheitlichen Einschränkungen
** Geeignet für Personen mit Grundkenntnissen
***Geeignet für Fortgeschrittene

Aqua Fit: Do: 19.30 - 20.30 Uhr & Fr: 17.00 - 18.00 Uhr, Maritim-Konferenz-Hotel DA
NEU Aqua Zumba®: Mo 19.30 - 20.30 Uhr, Maritim-Konferenz-Hotel DA
Aqua Fit: Di: 18.30 - 19.30 Uhr, Wilhelm-Seipp-Str. 2, Groß-Gerau

TF: TRAININGSFLÄCHE

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt (ausgenommen die Kids-Kurse).