gültig vom
01. Juni - 30. Sept.
2019

SOMMERKURSPLAN PFNORSTR.

Pfnorstr. 10-14 | Darmstadt | ✆ 06151-33577

BODY CULTURE

Montag

Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr

09.00 - 10.15	Yoga 50+*	R2 Rebecca
9.30-10.30	deepWORK®***	R1 Sylvia
10.30-11.30	Rücken-Fitness*	R1 Sylvia
16.00-17.00	Rücken-Fitness*	R2 Sylvia
17.00-18.00	Reha+*	R1 Achim
17.00-18.00	Zumba®**	R2 Miles
18.00-19.00	Power Workout***	R1 Raffael
18.00-19.30	Vinyasa Yoga 1**	R2 Evi
18.00-18.30 neue Zeit	EXpress-TRX®	TF Team
18.30-19.00	EXpress-Six Pack	TF Team
18.00-19.00 neue Zeit	Indoor Cycling**	ICR Alice
19.00-20.00	Faszientraining*	TF Team
19.00-20.00	European Tae Bo®***	R1 Raffael
19.15-20.15 **NEU**	EXTREME Full Body	TF Team
19.30-20.45	Faszien- & Yin Yoga*	R2 Evi
20.00-21.00	Rücken-Fitness*	R1 Raffael

Dienstag

Öffnungszeiten:06.00-23.00 Uhr

07.00-08.00	EXTREME Full Body	TF Team
09.30- 10.30	Workout**	R1 Mili
10.30-11.45	AntiGravity® Yoga**	R2 Mili
17.00-18.00	Reha-Basis*1	R2 Kerstin
17.00-18.00	HOT IRON® 1**	R1 Steffi
18.00-19.00	Step 2**	R1 Werner
18.30-19.00	EXpress-TRX®	TF Team
19.00-19.30	EXpress-Six Pack	TF Team
19.00-20.00	Handstand Club**	R2 Kai
19.00-20.00	Workout**	R1 Werner
19.00-20.00	Indoor Cycling**	ICR Pit
20.00-21.00	EXTREME Full Body	TF Team
20.00-21.30	Jivamukti Yoga®**	R2 Kai

Mittwoch

Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr

09.15-10.15	Indoor Cycling**	ICR Lidia
09.30-10.30	Gymnastik 50+	R1 Nadine
10.30-11.30	Workout**	R1 Nadine
15.30-16.30	Reha-Basis*1	R1 Marion
17.30-18.30	Pilates**	R2 Mili
18.15-19.15	Indoor Cycling*	ICR Nicole
17.30-18.30	Workout**	R1 Alice
18.30-19.30	WORLD JUMPING®**	R1 Mili
18.30-19.45	Vinyasa Yoga 2**	R2 Becci
19.45-21.00	Yin Yoga*	R2 Becci
19.30-20.30	HOT IRON® 2/IRON CROSS®***	R1 Nicole

Donnerstag

Öffnungszeiten: 06.00-23.00 Uhr

07.00-08.00	EXTREME Full Body	TF Team
09.00-10.30	Yin & Yang Yoga**	R2 Eri
10.30-11.30 **NEU**	Rücken & Faszien	R1 Eri
16.30-17.30	Reha-Basis*1	R2 Marion
17.00-18.00	HOT IRON® 2***	R1 Steffi
17.30-18.30	Reha+*	R2 Marion
17.30-18.00	EXpress-TRX®	TF Team
18.00-18.30 neue Zeit	EXpress-Six Pack	TF Team
18.00-19.00 Steffi	WORLD JUMPING® Workout**	R1
18.30-19.30	Zumba®**	R2 Vera
19.00-20.00	Workout**	R1 Steffi
19.00-20.00	EXTREME Full Body	TF Team
20.00-21.30	Boxen***	R1 Rambo

Freitag

Öffnungszeiten: 07.00-23.00 Uhr

09.15-10.30	Indoor Cycling**	ICR Mili
9.30-10.30	HOT IRON® 2***	R1 Sylvia
10.30-11.45	AntiGravity® Yoga**	R2 Mili
10.30-11.30	Rücken-Fitness*	R1 Sylvia
16.30-17.45	Yoga 1*	R2 Mili
17.00-18.00	Kickboxing**	R1 Nixon
17.45-19.00	Rücken, Stretch & Relax*	R2 Mili
18.00-19.00	Dance Step**	R1 Nixon
19.00-20.30	Latin Dance Advanced	FFHBF Olga
19.15-20.15	Salsa-Paartanz	R1 Nixon
20.30-22.00	Latin Dance Basic	FFHBF Olga
20.15-21.15	Kizomba-Paartanz	R1 Nixon

Samstag

Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr

10.00-11.15	Faszien- & Yin Yoga*	R2 Evi
10.30-11.30	Step 3***	R1 Werner
11.15-12.30	Vinyasa Yoga 1**	R2 Evi
11.30-12.30	Workout**	R1 Werner
12.30-13.30	Krav Maga Kids 6-10 J.	FFHBF
13.30-15.00	Krav Maga Kids 10-15 J.	FFHBF

Sonntag

Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr

10.30-11.30	Rücken-Fitness*	R1 Team
10.30-11.30	Lauftreff / Outdoor**	Haardtring Jürgen
10.30-11.30	WORLD JUMPING®Kids[2] (5-12 J.)	Lidia R2
11.30-13.00	Workout**	R1 Team
10.00-11.00	EXTREME Full Body	TF Team
11.00-12.00 **NEU**	EXTREME Full Body	TF Team
17.00-18.00	IRON CROSS®***	R1 Nicole
18.00-19.15	AntiGravity® Yoga**	R2 Ayk
18.15-19.15	Indoor Cycling**	ICR Nicole

Kraft & Power | Cardio & Dance | Vital & Fit | Body & Mind
Cycling & Outdoor | Kids | EXpress-Kurse | EXTREME-Kurse
Krav Maga Kids - 10er Karten Kurs, weitere Infos beim Trainer

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

[1]Voraussetzung für die Teilnahme an den Reha-Basis Kursen ist eine ärztliche Reha Verordnung.
[2] In den Monaten Juli & August gilt ein gesonderter Kids-Kursplan.
An gesetzlichen Feiertagen finden keine regulären Kurse statt.

Änderungen vorbehalten.

R1: Kursraum 1, R2: Kursraum 2, TF: Trainingsfläche
FFHBF: Fitnessfabrik, Poststr. 4-6, Darmstadt, Tel: 06151-786580

WORLD JUMPING® & Indoor Cycling-Kurse: Anmeldung ab 60 Min. vor Kursbeginn am Empfang.

Für die AntiGravity® Kurse ist eine telefonische Anmeldung 24 Std. vor Kursbeginn erforderlich.

Für die TRX®-Kurse findet eine Voranmeldung vorne am Empfang ab 15 Minuten vor Beginn des Kurses statt.

KINDERBETREUUNG:
MO: - 16.30-20.00 UHR
DI: - 16.30-20.00 UHR
MI: 09:00-12.00 UHR -
DO: 09:00-12.00 UHR & 16.30-20.00 UHR
FR: 09:00-12.00 UHR -
SA: & SO: 10.00-13.30 UHR

Aqua Fit:Do: 19.30 - 20.30 Uhr & Fr: 17.00 - 18.00 Uhr, Maritim-Hotel DA
Aqua Zumba®: Mo: 19.30 - 20.30 Uhr, Maritim-Hotel DA