

# Erweiterter Kursplan ab 06.09. - 30.09.2021

MONTAG	DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG		FREITAG
		Fitness ab 8 Uhr geöffnet				
8:30 Uhr Wirbelsäule 45 min	9:00 Uhr Yoga 75 min	8:15 Uhr Pilates 55 min		9:00 Uhr BBP 55 min		08:30 Uhr Wirbelsäule 45 min
09:30 Uhr Wirbelsäule 45min		9:30 Uhr Hot Iron I 55 min	9:15 Uhr 30` Ballance			09:30 Uhr Wirbelsäule 45min
	10:30 Uhr Faszien/Gel. 60 min		10:00 Uhr Faszien/Gel. 60 min		Fitness ab 14 Uhr geöffnet	
		16:45 Uhr HI Youngstar 55 min	17:45 Uhr Yoga 75 min	17:45 Uhr Bungee mittel 45´	18:00 Uhr Yoga online 75min Zoom	Fitness samstags 10 - 16 Uhr geöffnet !!!
	18:00 Uhr Indoor Cycling 55´	18:00 Uhr Pilates 55 min	18:00 Uhr Wirbelsäule 55 min		18:00 Uhr Hot Iron I 55 min	18:00 Uhr Faszien/Gel. 60 min
19:15 Uhr KORCE 55 min		19:15 Uhr Zumba 55 min		19:00 Uhr Yoga I-II 90 min	19:15Uhr DeepWork 55 min	19:15 Uhr Pilates 55 min
			19:30 Uhr Iron System 55 min			19:00 Uhr Iron System 55 min

## Wichtige Hinweise:

Betreten des Kursraumes bitte ab 5 Minuten vor Kursbeginn. Abstandsregel von mind. 1,50m gilt immer.

Auf dem Boden geklebten Kreuze dienen als Platzmarkierung; es dürfen nur so viele Personen am Kurs teilnehmen, wie Plätze vorhanden sind.

Es sind 2 Handtücher zwingend erforderlich; 1 mattenbedeckendes Duschtuch und 1 normales Handtuch .

Kleingeräte werden nur nach Aufforderung durch den Kursleiter benutzt und sind nachher selbst zu desinfizieren.

Im Yoga kann unser Equipment wieder genutzt werden. Aus hygienischen Gründen ist eigenes Material gern gesehen.

Der Aufenthalt im Yogavorraum ist noch nicht möglich. Die Hinweise für alle Kurse sind auch hier zwingend einzuhalten.

**Indoor Cycling NUR mit Anmeldung über Olympia App oder am Terminal!!!  
Während der Lüftungspausen bitte den Kursraum verlassen!!!**