

## Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 24.05.2018)

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			
Uhrzeit	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	
9:00																						
9:30				Rehasport Orthopädie (45 Min.)			Rehasport Orthopädie (45 Min.)															
10:00	9:30 Uhr Pilates Fit Lynn																					
10:30				Rehasport Orthopädie (45 Min.)						10:00 Uhr Rücken-Mobilitäts training Erika		10:00 Uhr Vinyasa Yoga Fit Sandra P.	10:00 Uhr Funkt. Wirbelsäulen Gymnastik Alexandra		10:00 Uhr Hatha Yoga Fit Markus				10:00 Uhr Functional Zirkel Fit Team			
11:00																						
11:30							11:00 Uhr Zumba Fit Detti / Silvie								Rehasport Orthopädie (45 Min.)				11:00 Uhr Step Basic Jana		11:00 Uhr Spinning Sandra L.	
12:00																						
16:30																			Wechselnde Workshop			
17:00																						
17:30		17:00 Uhr Kids Zirkel Fit Team					17:00 Uhr Teen Street Dance Fit Mona Laura		17:00 Uhr Bewegungstraining für Kinder Team				17:00 Uhr Kids Zirkel Fit Team		Rehasport Orthopädie (45 Min.)				Wechselnde Workshops			
18:00	17:30 Uhr Zumba Juan			17:30 Uhr Bokwa Dance Sabine																		
18:30													18:00 Uhr Bokwa Step Fit Sabine			18:00 Uhr Functional Zirkel Team					18:15 Uhr Hatha Yoga Fit Markus	
19:00	18:30 Uhr Faszien / Rücken Fit Erika	18:30 Uhr Spinning Ole	18:30 Uhr Bodyshape Juan	18:30 Uhr Bokwa Punch & Strike Sabine			18:30 Uhr Langhantel Fit Tobi	18:30 Uhr Spinning Maren					Rehasport Orthopädie (45 Min.)									
19:30													19:00 Uhr Stretching Sabine									
20:00	Rehasport Orthopädie (45 Min.)	19:30 Uhr Spinning Ole		19:30 Uhr Hatha Yoga Fit Sandra S.			19:30 Uhr Functional Advanced! Tobi						19:00 Uhr Pilates Fit Lynn	Rehasport Orthopädie (45 Min.)	19:30 Uhr Express Workout Sabine							
20:30																						

Kurse finden i.d.R. erst ab 3 Teilnehmern statt.

Die reguläre Kursdauer beträgt ca. 50 Minuten.

Anmeldung für alle Kurse erforderlich. Teilnehmerlimit Raum 3 = 8 Sportler, Cycle Fit = 14 Sportler. Anmeldungen sind gültig bis 5 Minuten vor Kursbeginn, danach wird von der Warteliste verteilt.

Bitte saubere Turnschuhe, ein großes Handtuch, ausreichend Getränke und den Spaß am Sport nicht vergessen.