

## Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 18.07.2018)

	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.)	9:00 Uhr Workout Fit Juan														
10:00	9:30 Uhr Pilates Fit Lynn																					
10:30				Rehasport Orthopädie (45 Min.)			10:00 Uhr Zumba Fit Juan			10:00 Uhr Rücken- Mobilitäts training Erika		10:00 Uhr Vinyasa Yoga Fit Sandra P.	10:00 Uhr Funkt. Wirbel- säulen Gymnastik Alexandra		10:00 Uhr Hatha Yoga Fit Markus				10:00 Uhr Functional Zirkel Fit Team			
11:00																						
11:30													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 Bewegungst raining 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 Pilates Fit Lynn	19:00 Uhr Bauch, Beine, Po Julia			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					Rehasport Orthopädie (45 Min.)	19:30 Uhr Workout Express Sabine									
20:30											20:00 Uhr Stretch Julia											

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.