

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 01.10.2018)

	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				9:00 Uhr Rehasport Orthopädie (45 Min.) <i>Erika H.</i>			9:00 Uhr Rehasport Orthopädie (45 Min.) <i>Patrizia</i>	9:00 Uhr Workout Fit <i>Juan</i>													
9:30	9:30 Uhr Pilates Fit <i>Lynn</i>																				
10:00				10:00 Uhr Rehasport Orthopädie (45 Min.) <i>Erika H.</i>			10:00 Uhr Zumba Fit <i>Juan</i>			10:00 Uhr Rücken- Mobilitäts- training <i>Erika H.</i>		10:00 Uhr Vinyasa Yoga Fit <i>Sandra P.</i>	10:00 Uhr Funkt. Wirbel- säulen Gymnastik <i>Erika M.</i>		10:00 Uhr Hatha Yoga Fit <i>Markus</i>						
10:30																			10:30 Uhr DeepWork <i>Simone</i>		
11:00													11:00 Uhr Rehasport Orthopädie (45 Min.) <i>Team</i>								
11:30																				11:30 Uhr Langhantel <i>Simone</i>	11:30 Uhr Spinning Team
12:00																					
12:30																					
17:00		17:00 Uhr Kids Zirkel Fit <i>Team</i>			17:00 Uhr Teen Street Dance Fit <i>Mona Laura</i>										Rehasport Orthopädie (45 Min.) <i>Team</i>						
17:30	17:30 Uhr Zumba <i>Juan</i>			17:30 Uhr Bokwa Dance <i>Sabine</i>			17:30 Uhr Kickboxen für Kinder von 9 - 14 J. <i>Team</i>									Wechselnde Workshops					
18:00										18:00 Uhr Bokwa Step Fit <i>Sabine</i>			18:00 Uhr Functional Zirkel <i>Team</i>								
18:30	18:30 Uhr Faszien / Rücken Fit <i>Erika</i>	18:30 Uhr Spinning <i>Ole</i>	18:30 Uhr Bodyshape <i>Juan</i>	18:30 Uhr Bokwa Punch & Strike <i>Sabine</i>	18:30 Uhr deepWORK <i>Simone</i>		18:30 Uhr Langhantel Fit <i>Tobias</i>	18:30 Uhr Spinning <i>Maren</i>													
19:00									19:00 Uhr Pilates Fit <i>Lynn</i>	19:00 Uhr Stretching <i>Sabine</i>											
19:30	19:30 Uhr Rehasport Orthopädie (45 Min.) <i>Martin</i>	19:30 Uhr Spinning <i>Ole</i>		19:30 Uhr Hatha Yoga Fit <i>Sandra S.</i>	19:30 Uhr WorkOut & Stretching <i>Simone</i>		19:30 Uhr HIT <i>Tobias</i>			19:30 Uhr Workout Express <i>Sabine</i>	19:30 Uhr Rehasport Orthopädie (45 Min.) <i>Martin</i>										
20:00																					
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.