

Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 01.01.2019)

	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>														
9:30																					
10:00	9:30 Uhr Pilates Fit <i>Lynn</i>																				
10:30				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>						
11:00							11:00 Uhr Stretch & Relax <i>Juan</i>												10:30 Uhr DeepWork <i>Simone</i>		10:15 Uhr Anfänger Spinning <i>Sandra</i>
11:30																					11:00 Uhr Spinning <i>Sandra</i>
12:00																					11:30 Uhr Langhantel <i>Simone</i>
12:30																					
17:00	17:00 Uhr Kids Zirkel Fit <i>Team</i>																				
17:30		17:30 Uhr Zumba <i>Juan</i>																			
18:00																					
18:30																					
19:00	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 deepWORK <i>Simone</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>																	
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.