

## Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 05.08.2019)

	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	9:30 Uhr Pilates Fit <i>Lynn</i>																					
10:00				10:00 Uhr Rehasport Orthopädie (45 Min.) <i>Erika H.</i>																		
10:30									10:00 Uhr Rücken- Mobilitäts- training <i>Erika H.</i>			10:00 Uhr Vinyasa Yoga Fit <i>Sandra P.</i>			10:00 Uhr Hatha Yoga Fit <i>Markus</i>							
11:00													11:00 Uhr Rehasport Orthopädie (45 Min.) <i>Team</i>						10:30 Uhr DeepWork <i>Simone</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>				17:00 Uhr Teen Street Dance Fit <i>Mona Laura</i>																	
17:30		17:30 Uhr Zumba <i>Melanie</i>		17:30 Uhr Functional Zirkel <i>Alex</i>			17:30 Uhr Kickboxen für Kinder von 9 - 14 J. <i>Team</i>												Wechselnde Workshops			
18:00																						
18:30	18:30 Uhr Faszien / Rücken Fit <i>Erika</i>	18:30 Uhr Spinning <i>Ole</i>		18:30 Uhr deepWORK <i>Simone</i>						18:00 Uhr Bnce Dance <i>Sabine</i>					18:00 Uhr Functional Zirkel <i>Team</i>							
19:00							18:30 Uhr Spinning <i>Maren</i>			18:30 Uhr Rehasport Orthopädie (45 Min.) <i>Team</i>						18:15 Uhr Hatha Yoga Fit <i>Markus</i>						
19:30	19:30 Uhr Rehasport Orthopädie (45 Min.) <i>Team</i>	19:30 Uhr Spinning <i>Ole</i>		19:30 Uhr Hatha Yoga Fit <i>Sandra S.</i>	19:30 Uhr Langhantel Fit <i>Simone</i>		19:30 Uhr Pilates Fit <i>Lynn</i>			19:30 Uhr Rehasport Orthopädie (45 Min.) <i>Team</i>	19:30 Uhr Stretching <i>Sabine</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.