



2021 Kursplan – Indoor



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags						
Reha (LS) <i>Heide</i> 8.00 – 8.45	Reha (LS) <i>Anne</i> 7.45 – 8.30		Reha (LS) <i>Heide</i> 8.00 – 8.45		Reha (LS) <i>Josi</i> 10.00 – 10.45	
WS-Gymnastik <i>Stephie</i> 9.00 – 9.45	WS-Gymnastik <i>Hanna</i> 9.15 – 10.00	Rückenschule §20 <i>Anne</i> 9.15 – 10.00	Faszientraining mit eigener Rolle <i>Heide</i> 9.15 – 10.00	Rücken & Stretch <i>Heide</i> NUR ONLINE 9.00 – 10.00	Reha (LS) <i>Josi</i> 10.55 – 11.40	Body Art <i>Anke</i> 10.10 – 11.10
Pilates – Faszien – Mix <i>Stephie</i> 10.00 – 10.45		Faszientraining §20 Ohne Geräte <i>Stephie</i> 10.45 – 11.30	Pilates §20 <i>Stephie</i> 9.15 – 10.00	Pilates Mix <i>Eva</i> 10.15 – 11.15	🚴 Spin Biking <i>Andreas</i> 11.45 - 12.45	Wellness – Mix * ¹ <i>Esta</i> 11.20 – 12.20
Yoga <i>Stephie</i> 11.30 – 12.30				Reha (LS) <i>Josi</i> 14.00 – 14.45	Body Pump <i>Melanie</i> 13.00 – 14.00	
Nachmittags/Abends						
Pilates §20 <i>Anne</i> 16.00 – 16.45					Legende: Im Lady Sports Kursraum Online (über Zoom) & LIVE vor Ort 🚴 Bitte immer 2 Handtücher mitbringen. Reha-Kurse (AS = All Sports Kursraum; LS = Lady Sports Kursraum) [Reha-Kurse nur mit Reha-Verordnung & vorheriger Anmeldung; für Mann & Frau] * ¹ Nur für Ladys <u>„§20“ folgende Kurse können von der Krankenkasse im Rahmen der Primärprävention gefördert werden.</u>	
Pilates §20 <i>Anne</i> 17.00 – 17.45	Reha (AS) <i>Anne</i> 16.30 – 17.15	🚴 Spin Biking <i>N.N.</i> 17.00 - 17.50	Bauch Beine Po <i>Hanna</i> 17.45 – 18.30	Pilates §20 <i>Stephie</i> 17.00 – 17.45		
Body Pump <i>Sabine</i> 18.00 – 19.00	Body Styling <i>Anne</i> 17.30 – 18.15	🚴 Spin Biking <i>N.N.</i> 18.05 - 18.55	WS-Gymnastik <i>Hanna</i> 18.45 – 19.30	🚴 Spin Biking <i>Michaela</i> 18.00 - 19.00		
🚴 Spin Biking <i>Jens</i> 19.15 - 20.15	WS-Gymnastik <i>Anne</i> 18.25 – 19.10	Body Pump <i>Melanie</i> 19.10 – 20.10	Strong & Fit <i>Diana</i> 19.40 – 20.25	Reha (LS) <i>Stephie</i> 18.00 – 18.45		
	Body Art <i>Anke</i> 19.20 – 20.20		Reha (LS) <i>Josi</i> 20.00 – 20.45	Reha (LS) <i>Stephie</i> 18.55 – 19.40		

Start 27.07.

Outdoor Kurse
...findet ihr auf der Rückseite!



2021 Kursplan – Outdoor



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittags				
♥ Nordic Walking am Obersee <i>Katja</i> 9.00 – 10.15	TRX (Mix) <i>Josi</i> 9.15 – 10.00	♥ Nordic Walking am Obersee <i>Josi</i> 9.00 – 10.15		TRX (Mix) <i>Anne</i> 8.45 – 9.30
				♥ Nordic Walking am ZiF <i>Katja</i> 9.00 – 10.15
		Nordic Walking <i>Stephie</i> 11.45 – 12.30		
Abends				
TRX (Mix) <i>Patryk</i> 17.20 – 18.05		TRX (Mix) <i>Antonia</i> 17.45 -18.30	TRX (Mix) <i>Frank / Katja</i> 18.30 – 19.30	Kickbike <i>Frank</i> 17.00 – 18.00
TRX (Mix) <i>Patryk</i> 18.15 – 19.00		TRX (Mix) <i>Antonia</i> 18.45 -19.30	TRX (Mix) <i>Frank / Katja</i> 19.00 -19.45	Legende: Im Lady Sports Kursraum 2 Innenhof (oder Kursraum 2 im Lady Sports)
Kickbike <i>Antonia</i> 18.30 – 19.30		Mountainbike <i>Frank</i> 18.00 – 19.30	♥ Lauftraining ZiF <i>Anne</i> 18.45 – 19.45	♥ Sportler Herzen Anmeldung und Information bei: Katja Stahnke, Tel. 0521.132105

Öffnungszeiten:

Mo	08.00-21.30 Uhr	Fr	08.00-20.00 Uhr
Mi	08.00-21.30 Uhr	Sa	11.30-15.00 Uhr
Di, Do	08.00-12.30 Uhr und 14.45 -21.30 Uhr	So	10.00-14.30 Uhr

All Sports

Glückstädter Straße 19
33729 Bielefeld

Tel 0521.9774277

www.all-sports-brake.de / info@all-sports-brake.de