

Kursplan - Indoor



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags						
WS-Gymnastik <i>Stephie</i> 9.00 – 9.45	WS-Gymnastik <i>Jana</i> 9.15 – 10.00	Rückenschule §20 <i>Anne</i> 9.15 – 10.00	Rückenfit <i>Stephie</i> NUR ONLINE 10.00 – 10.45	Fit-Mix & Stretch <i>Jana</i> NUR ONLINE 10.00 – 11.00		Body Art <i>Anke</i> 10.15 – 11.15
Pilates – Faszien – Mix <i>Stephie</i> NUR ONLINE 10.00 – 10.45		Faszientraining §20 <i>Stephie</i> 10.45 – 11.30		Pilates Mix <i>Eva</i> 10.15 – 11.15	Body Pump <i>Irena</i> 13.00 – 14.00	Wellness – Mix <i>Steffi B. / Isabell</i> 11.15 – 12.15
Yoga <i>Stephie</i> 11.30 – 12.30	Bitte bringt zum Spinning immer zwei Handtücher mit! 😊					

Abends						
Pilates §20 <i>Anne</i> 17.00 – 17.45	Body Styling <i>Anne</i> 18.00 – 18.45	NEU! Spin Biking <i>Heide</i> 17.00 - 17.50 (Start: 22.07.)	Bauch intensiv <i>Jana</i> 17.15 – 17.30			
		NEU! Spin Biking <i>Anne</i> 18.05 - 18.55	Bauch Beine Po <i>Larissa</i> 17.45 – 18.30			
Body Pump <i>Sabine</i> 18.00 – 19.00	Step 1-2 * <i>Eva</i> 18.30 – 19.15		WS-Gymnastik <i>Larissa</i> 18.45 – 19.30	Pilates §20 <i>Stephie</i> 17.00 – 17.45		
NEU! Spin Biking <i>Jens</i> 19.15 - 20.15	Body Art <i>Anke</i> 19.15 – 20.15	Body Pump <i>Birgit</i> 19.10 – 20.10	Strong & Fit <i>Diana</i> 19.40 – 20.25			

Legende:

Im Lady Sports Kursraum

* Nur für Ladys

Online (über Zoom)

„§20“ folgende Kurse können von der Krankenkasse im Rahmen der Primärprävention gefördert werden.

Outdoor Kurse


...findet ihr auf der Rückseite!

Kursplan - Outdoor



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
--------	----------	----------	------------	---------

Vormittags

<p>Nordic Walking am Obersee <i>Katja</i> 9.00 – 10.15</p>	<p>TRX (Mix) <i>Antonia</i> 9.15 – 10.00</p> <p>Kickbike <i>Antonia</i> 10.15 – 11.15</p>	<p>Nordic Walking am Obersee <i>Josi</i> 9.00 – 10.15</p>		<p>Nordic Walking am ZiF <i>Katja</i> 9.00 – 10.15</p> <p>TRX <i>Anne</i>  8.45 – 9.30</p>
---	---	--	--	---

Abends

<p>TRX <i>Patryk</i> 17.45 – 18.30</p>	<p>TRX (Mix) <i>Patryk</i> 17.45 -18.30</p>	<p>TRX (Mix) <i>Frank / Katja</i> 18.00 – 18.45</p>	
<p>TRX (Mix) <i>Patryk</i> 18.45 – 19.30</p>	<p>TRX (Mix) <i>Patryk</i> 18.45 -19.30</p>	<p>TRX (Mix) <i>Frank / Katja</i> 19.00 -19.45</p>	<p>Kickbike <i>Frank</i> 17.00 – 18.00</p>
<p>Kickbike <i>Antonia</i> 19.00 – 19.45</p>	<p>Mountainbike <i>Frank</i> 18.00 – 19.30</p>	<p>Lauftraining am ZiF <i>Anne</i> 18.45 – 19.45</p>	

All Sports

Glückstädter Straße 19
33729 Bielefeld

Tel 0521.9774277

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