



# 2022 Kursplan – Indoor



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Vormittags</b>						
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	Rücken & Stretch <i>Heide</i> <b>NUR ONLINE</b> 9.00 – 10.00		
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	Pilates Mix <i>Eva</i> 10.15 – 11.15		Deep Work <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	Reha (LS) <i>Stephie</i> 11.00 – 11.45	🚲 Spin Biking <i>Andreas</i> 11.45 - 12.45	Wellness – Mix * <sup>1</sup> <i>N.N.</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	
<b>Nachmittags/Abends</b>						
	Reha (AS) <i>Anne</i> 16.30 – 17.15				<b>Legende:</b> <b>Im Lady Sports Kursraum</b> <b>Online</b> (über Zoom) & <b>LIVE vor Ort</b> 🚲 Bitte immer 2 Handtücher mitbringen. <b>Reha-Kurse</b> (AS = All Sports Kursraum; LS = Lady Sports Kursraum) <b>[Reha-Kurse nur mit Reha-Verordnung &amp;  vorheriger Anmeldung; für Mann &amp; Frau]</b> * <sup>1</sup> Nur für Ladys <u><b>„§20“ folgende Kurse können von der  Krankenkasse im Rahmen der  Primärprävention gefördert werden.</b></u>	
Pilates §20 <i>Anne</i> 16.00 – 16.45	Bauch Spezial <i>Anne</i> 17.25-17.40	Pilates §20 <i>Anne</i> <b>NUR ONLINE</b> 17.05 – 17.50				
Pilates §20 <i>Anne</i> 17.00 – 17.45	Body Styling <i>Anne</i> 17.45 – 18.20	🚲 Spin Biking <i>Svenja</i> 17.00 - 17.55	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	Bauch Beine Po <i>Eva</i> <b>NUR ONLINE</b> 18.00 – 18.45	🚲 Spin Biking <i>Büschi</i> 18.00 – 19.00	WS-Gymnastik <i>Hanna</i> 18.40 – 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> 18.30 – 19.15	Body Pump <i>Tim</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		

**Outdoor Kurse**

...findet ihr auf der Rückseite!



# 2022 Kursplan – Outdoor

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vormittags</b>				
♥ Nordic Walking am Obersee <i>Katja</i> 9.00 – 10.15	TRX (Mix) <i>Uta</i> 10.00 – 11.00	♥ Nordic Walking am Obersee <i>Josi</i> 9.00 – 10.15		TRX (Mix) <i>Anne</i> 8.45 – 9.40
				♥ Nordic Walking am ZiF <i>Katja</i> 9.00 – 10.15
<b>Abends</b>				
				Kickbike <i>Frank</i> 17.00 – 18.00
TRX (Mix) <i>Patryk</i> 18.00 – 19.00		TRX (Mix) <i>Frank</i> 18.00 -19.00	TRX (Mix) <i>Frank / Katja</i> 18.30 – 19.30	<b>Legende:</b> Im Lady Sports Kursraum 2 Innenhof (oder Kursraum 2 im Lady Sports)
			♥ Lauftraining ZiF <i>Anne</i> 18.45 – 19.45	♥ Sportler Herzen Anmeldung und Information bei: Katja Stahnke, Tel. 0521.132105

## Öffnungszeiten:

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

All Sports

Glückstädter Straße 19  
33729 Bielefeld

Tel 0521-9774277

[www.all-sports-brake.de](http://www.all-sports-brake.de) / [info@all-sports-brake.de](mailto:info@all-sports-brake.de)