



# 2021 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		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> <b>NUR ONLINE</b> 9.00 – 10.00	Reha (LS) <i>Josi</i> 10.55 – 11.40	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	Pilates Mix <i>Eva</i> 10.15 – 11.15	🚴 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>						
Pilates §20 <i>Anne</i> 16.00 – 16.45	Reha (AS) <i>Anne</i> 16.30 – 17.15				<b>Legende:</b> <b>Im Lady Sports Kursraum</b> <b>Online (über Zoom) &amp; LIVE vor Ort</b> 🚴 Bitte immer 2 Handtücher mitbringen. <b>Reha-Kurse (AS = All Sports Kursraum; LS = Lady Sports Kursraum)</b> <b>[Reha-Kurse nur mit Reha-Verordnung &amp; vorheriger Anmeldung; für Mann &amp; Frau]</b> * <sup>1</sup> 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		🚴 Spin Biking <i>Svenja</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>Michaela</i> 18.05 - 18.55	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> 18.25 – 19.10	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!



# 2021 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> 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
<b>Abends</b>				
TRX (Mix) <i>Patryk</i> 17.20 – 18.05				Kickbike <i>Frank</i> 17.00 – 18.00
TRX (Mix) <i>Patryk</i> 18.15 – 19.00		TRX (Mix) <i>Antonia</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)
Kickbike <i>Antonia</i> 18.30 – 19.30			♥ Lauftraining ZiF <i>Anne</i> 18.45 – 19.45	♥ <b>Sportler Herzen</b> 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)